**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №114**

**ИГРЫ-«УСЫПЛЯЛКИ», КОЛЫБЕЛЬНЫЕ**

Такие игры оберегают от чрезмерных впечатлений и эмоций, накопленных за день, успокаивают, и даже лечат, ведь недаром слова некоторых колыбельных напоминают заговоры целительниц, «изгоняющие» болезни и горести. Спокойная мелодия колыбельной способствует замедлению пульса, расширению сосудов, упорядочиванию мозговых ритмов.

 Необходимо сопровождать «усыплялку» или колыбельную поглаживаниями ручек, ножек, спинки, волос, лба и бровей. Все эти действия нужны для того, чтобы выработать у детей условный рефлекс на засыпание. Если взрослый делает это правильно, то дети буквально на глазах расслабляются и быстро отходят ко сну. И сам сон у малыша будет спокойный и продолжительный.

Колыбельные не обязательно петь, можно задушевно и ласково проговаривать слова, нашептывать. Важный момент: уложив всех детей, взрослый садится в кресло и расслабляется. Это состояние передается детям, и они быстрее засыпают.

 «Ложимся спать» (игра с куклой)

Цель: помочь ребенку быстрее уснуть, упорядочить ритуал отхождения ко сну, сделать его привычным.

Взрослый и ребёнок садятся рядом с игрушечной кроваткой, взрослый берет куклу и говорит: «Всем ребяткам пора спать. И кукла Катя сейчас будет ложиться спать. Надо раздеться. Вот платьице, колготки. Ложимся в кроватку. Приятных снов, Катюша». Взрослый обращается к ребёнку: «А теперь и мой сынок (дочка) будет ложиться спать. Только сначала нужно раздеться».

 «Все спят»

Цель: подготовить детей ко сну, снять отрицательные эмоции, напряжение.

Ребёнок лежит в кровати. Взрослый садится рядом и начинает приговаривать:

Бай-бай, бай-бай,

Ты, собачка, не лай,

Белолапа, не шуми.

Петушок, не кричи,

Мою детку не буди!

Сынок (дочка)выспится,

Большой вырастет

И в школу пойдёт!

Взрослый поправляет одеяло, поглаживает ребёнка. Затем заводит колыбельную:

Все ласточки спят,

И лисицы спят.

И нашим ребяткам

Спать велят.

Ласточки спят

Все по гнездышкам,

Лисички спят

Все под кустиками,

Мышки спят

Все по норочкам,

Маленькие детки

В кроватках спят.

Спи и ты, Ванюша!

(Спи и ты, Катюша!)

Другой вариант:

Вот и люди спят,

Вот и звери спят,

Птички спят на веточках,

Мишки спят на горочках,

Зайки спят на травушке,

Утки - на муравушке,

Дети все - по люлечкам...

Спят-поспят,

Всему миру спать велят!

«Прилетели гули»

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение.

Взрослый начинает напевно рассказывать «усыплялку», постепенно переходя на шепот. Нежно нашептывает слова «усыплялки» и поглаживает ребенка, таким образом снимая напряжение, успокаивая малыша:

Ой, люли-люли-люли,

Прилетели к нам гули,

Сели гули на кровать,

Стали гули ворковать:

«Чем нам детушек кормить?»

Одна гуля говорит:

«Будем кашку варить».

Другая гуля говорит:

«Молочком будем поить».

Третья гуля говорит:

«В колыбелечке качать,

Спать укладывать».

Уж вы, детушки, спите,

Глазки ангельски зажмите,

Спите! Спите! Спите!»

«Игрушки»

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение.

Ребёнок в кровати. Взрослый начинает рассказывать знакомое стихотворение, постепенно настраивая ребёнка на сон, призывая уснуть и увидеть во сне сказку:

Спать пора! Уснул бычок,

Лег в коробку на бочок.

Сонный мишка лег в кровать.

Слоник тоже хочет спать,

Хобот опускает слон,

Видит сладкий, дивный сон.

Наши детки тоже спят,

Тихо носики сопят.

Мягкие подушки

Согревают ушки.

Глазки закрываются,

Сказки начинаются!