**Рекомендации для педагогов**

**Тихий час, как помочь детям заснут**

Тихий час — это время тепла и покоя. Однако иног­да он для некоторых детей превращается в настоящую пытку. Дети с трудом дожидаются окончания этого режимного момента. Воспитатели призывают соблю­дать правило тишины и контролируют поведение де­тей. Сделать дневной сон безмятежным вы сможете, если обратите внимание на создание правильной ат­мосферы, проведёте с детьми специальные успокои­тельные процедуры.

Как быть?

* По возможности затемните помещение спальни и включите детям негромкую спокойную музыку, пусть она играет во время тихого часа.
* Соблюдайте режим, не стремитесь детей уложить пораньше, важно, чтобы дети испытывали усталость перед сном.
* Перед сном почитайте детям или спойте песенку, дайте им воз­можность хотя бы 10 минут полежать.
* Попросите родителей принести игрушки, другие предметы, по­могающие их ребёнку уснуть.
* Напомните детям установленные правила на время тихого часа.
* Посидите с теми, кому это необходимо, погладь­те их по спинке, помассируйте.
* Некоторым детям нужно поворочаться с боку на бок, чтобы ус­нуть, предоставьте им эту возможность.
* Если дети специально поднимают шум и будят других детей, спокойно переведите ребёнка в другое помещение, ничем не пока­зывая своего недовольства. Можно предложить полистать книгу. Скажите ребёнку, что он сможет вер­нуться в общую комнату сразу, как только захочет лежать тихо - отдыхать.
* Если дети подобрались в группе очень активные и шумные, по­ставьте кровати между полками и шкафами, создайте ширмы, что­бы разгородить группу на несколько спальных уголков.
* Некоторые дети просто не спят днём. Тем не менее, им тоже нужен отдых. Попросите их немного полежать (30 - 40 минут), а за­тем поднимите и дайте поиграть в спокойные игры в группе, или тихо чем-то заняться в спальной комнате. Можете привлечь их к изготовлению пособий к занятиям.
* Никого не поощряйте за сон, ведь сон — это не та вещь, которую ребёнок может контролировать сам. Однако детям, которые не спали, но выполняли все правила, скажите, что они поступили хо­рошо, что не мешали спать другим детям.