

«Добрые сказки для малышей»

В сложный период привыкания к жизни в детском саду малыши особенно болезненно переносят дневной сон. Слова взрослого о том, что пора спать, причиняют малышу гамму неприятных ощущений. Это не только сигнал к прекращению деятельности, но и обострение чувства страха и горя. Ребенок начинает плакать, звать маму, отказываться спать, снять обувь и одежду, лечь в кроватку.

Снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в своей безопасности помогают ребёнку **релаксационные сказки**.

Однако, вместо того, чтобы быстро и спокойно уснуть, они начинают проявлять неподдельный интерес к происходящему, задавать вопросы, высказывать предположения. Обычные сказки, о животных или волшебные, способны ненадолго отвлечь ребенка, но не помочь уснуть.

Добрые сказки не несут смысловую нагрузку. Сюжет таких сказок прост и понятен ребенку. Сказочный персонаж очень хочет спать и в конце концов, крепко засыпает. Плавное, монотонное рассказывание сказки о приятном засыпании расслабляет и успокаивает малыша. В состоянии расслабленности происходит определенное отключение от окружающего. Ребенок становится восприимчивым к словам, и действиям взрослого, который знает, как необходим, спокойный и крепкий сон.

Придумывание релаксационных сказок не составляет особого труда для любящего и творческого взрослого. При этом важно придерживаться определенных правил:

- сказочный персонаж хорошо знаком ребенку, вызывает в памяти приятные ощущения тепла и покоя (перышко, птенчик, лодочка, листок и др.);
- все события в сказке направлены на засыпание сказочного персонажа;
- длительное и подробное описание приятных ощущений в состоянии расслабления;
- повторы слов, внушающих расслабление и покой;
- наличие простых предложений;
- в конце сказки главный действующий персонаж обязательно засыпает;
- плавное, монотонное рассказывание сказки.

Как показала практика, **дети охотно слушают релаксационные сказки.** Многократное слушание одной и той же сказки вырабатывает у малышей условный рефлекс на засыпание.