



ТАТЬЯНА ТРЯСОРУКОВА

ЗАСЫПАЙ-КА!



100

**ИГР-ПОТЯНУШЕК,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ МАЛЫШУ ЗАСНУТЬ**





7. «Яблочко»

Зайчик по дорожке шёл,
Топ-топ, топ-топ.
Зайчик яблочко нашёл,
В карман положил,
Домой поспешил,
Топ-топ-топ.



Исходное положение ребёнка – лёжа на спине. Старайтесь не «перевесить» его, а создать спокойную, доброжелательную игровую атмосферу. Проводя игру, на 1, 3, 4, 5 строки вытяните ножки малыша, погладьте его по бокам и бёдрам. На 2 и 6 строки согните ноги ребёнка в коленях, выполняйте медленные «шагающие» движения, чередуя правую и левую ногу.



26. «Четыре ёжика»

Идут четыре ёжика,
Топ-топ.
Зелёным бережком,
Топ-топ.
А впереди ежоночек,
С красненьким флажком,
Топ-топ.
Мимо ямки проходил,
В ямку — бух! — он угодил.

Исходное положение ребёнка — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Игра проводится по принципу предыдущих игровых ситуаций. Если вы чувствуете, что ножки малыша не расслабились, можно добавить встряхивание и вибрацию. Для этого приподнимите ножки малыша вверх, осторожно удерживая их за голеностопы, и легко потрясите ножки в воздухе.

35. «Обнимашки»

Чтобы ночью сладко спать,
Перед сном спешат обнять.
Зайчиха — зайчонка,
Лисица — лисёнка,
Ежиха — ежонка.
Обниму и я скорей
Своего ребёнка!



Исходное положение ребёнка — сидя. На все строки стихотворения, кроме последней, легко разминайте плечи и спинку малыша, на последнюю строку — обнимите его.



36. «Прилетели птички»

Прилетели птички —
Воробьи, синички.
Крыльями махали,
Зёрнышки клевали.
Тише, тише, птички,
Воробьи, синички.
Вы домой летите,
До утра усните!



Исходное положение ребёнка — сидя. Погладьте спинку малыша от плеч к копчику. Легко разомните его плечи.

54. «Мышонок-крошка»

Мышонок-крошка
Бежал по дорожке.
Бежал, бежал,
На ладошку к нам попал.
Дальше быстро побежал
И на пальчик к нам попал.
Посидел,
Полежал,
В норку быстро убежал.



Исходное положение ребёнка — сидя или лёжа на спине. Рекомендуем начать проведение игры от локтевого сгиба, пробежать кончиками своих пальцев по предплечью ребёнка к кисти, а затем к ладошке малыша. На слова «посидел, полежал» — легко размять и погладить большой пальчик. На слова «в норку быстро убежал» — пригнуть большой палец малыша к ладони, накрыть остальными пальчиками.

НАПЕВКИ-БАЮКАЛКИ

Игры в этом разделе сочетают в себе комплекс расслабляющего массажа (ласковых поглаживающих движений) с напевкой. Это помогает успокоить и расслабить ребёнка, максимально подготовить ко сну, а также обеспечить тесный тактильно-эмоциональный контакт с мамой (или другим значимым взрослым). Рекомендуем проводить игры-баюкалки за 10–15 мин. до сна, желательно когда малыш уже находится в кроватке. Сядьте или лягте рядом с малышом и, тихо напевая, слегка поглаживайте его ручки и ножки своей расслабленной ладонью.

69. «Поскорее засыпай»

Маленький котёнок глазки закрывает.
Мамочка для сына (дочки) песню напевает.
Баю-баюшки-баюшки,
Поцелует мама ушко.
Спи, сыночек (дочурка), баю-бай,
Поскорее засыпай.



96. Вечерняя сказка

Спать пора. Спокойной ночи.
Но не хочет киса спать.
Киса песенку бормочет,
Киса хочет рисовать.
Хочет из мозаики
Дом сложить для зайныки
И ещё немножко
Посмотреть в окошко.
Моет лапки, моет ушки,
Воду пьёт из красной кружки.
Недовольна мама Мурка,
Что не спит её дочурка...
Не сердитесь на малышку,
Дайте лучше книжку ей.
Пусть прочтёт малышка книжку
Для себя и для друзей.
Только сказка кончится —
Детям спать захочется.
Дочка маму обнимает,
Дочка папу обнимает:
— Я вас больше всех люблю,
Я — послушная, я сплю...

97. Волшебная лодочка

Загорелись звёздочки —
Дили-дон.
На волшебной лодочке
Едет Сон.
Лодочка качается
На вол-не.
Сказка начинается
В ти-ши-не.

