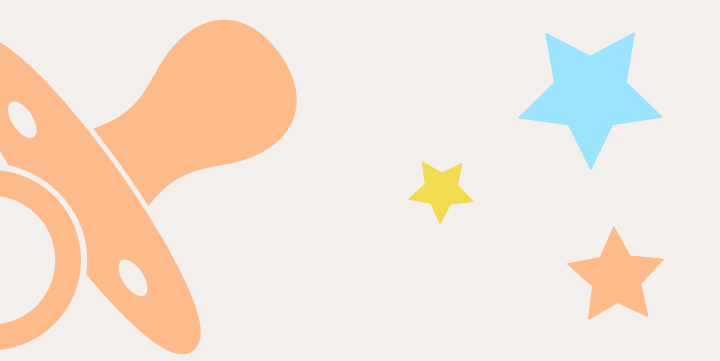


Варианты спокойного бодрствования по возрастам

1. Спокойное бодрствование

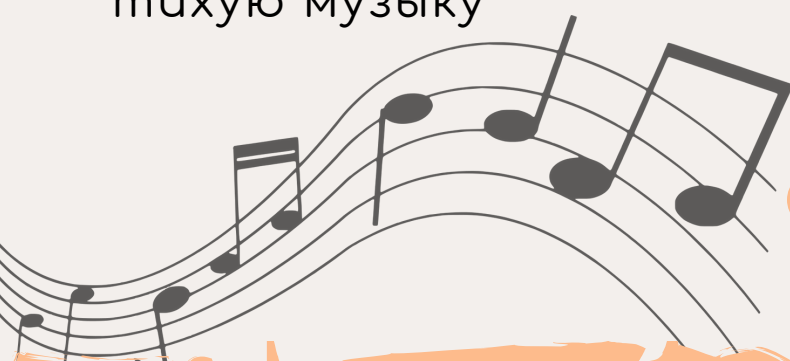
Спокойное бодрствование является одним из ключевых моментов в подготовке ко сну

An illustration of a baby's foot in a white sock, with three stars (yellow, blue, and orange) floating nearby.

0-2 месяцев

Варианты активного бодрствования:

- Кормить малыша (в этом возрасте довольно длительные, поэтому могут занять всё время СБ) – носить малыша на ручках или в слинге, показывать дом/комнату/осматривать предметы интерьера
- лежать рядышком с малышом и разговаривать, желателен зрительный контакт – поглаживать и целовать,
- петь колыбельные,
- слегка покачивать
- смотреть на мобиль без музыки
- слушать спокойную тихую музыку



Нервная система у малышей ещё недостаточно развита, чтобы они могли успокоиться самостоятельно, и поэтому часто им требуется помощь

Основная задача организации спокойного бодрствования ложится на плечи родителей.

2-6 месяцев

Малыш начинает интересоваться окружающим миром, проявляет интерес ко всему. Именно поэтому важно уделять время качественному спокойному бодрствованию



Варианты активного бодрствования:

- Кормление
- сосание соски, прорезывателя, игрушки, узелка пелёнки, играть со слингобусами,
- рассматривать комнату и предметы интерьера: узоры на обоях, цветы на окне, картинки в книжках, фотографии,
- лежать в шезлонге или детских качельках,
- смотреть на изображение ночника-проектора на потолке, рассматривать мобиль без музыки
- слушать спокойную мелодию,
- поглаживать малыша, отдельные части тела, рассказывая стишки и сказки про сон, делать массажики и поглаживающие движения
- говорить с малышом, повторять звуки, которые он издает, улыбаться, смотреть в глазки
- ношение на ручках или сидя с малышом на коленях, можно покачиваться, петь, что-то рассказывать



6 -12 месяцев

Малыш уже осваивает навыки сидения, ползанья, а многие и ходьбу- поэтому арсенал для СБ увеличивается.

Варианты активного бодрствования:

- Кормление/ сосание соски
- Рисование разными предметами (также рисовать может мама-малыш наблюдать)
- Лепка фигурок из пластилина/ теста/ глины (под присмотром мамы)
- любые варианты творчества и игры с красками (отпечатки пальчиков, ножек\ручек, игра с красками в воде, показывать малышу эксперименты с красками,
- сделать игрушку-антистресс из подручных средств
- перекладывать предметы из одного стаканчика в другой (многим деткам нравится перебирать крупу)
- смотреть в окно, узнавать и изучать предметы, машины, людей, птиц и животных

- собирать пирамидку, башенки из кубиков, играть в игрушки с сортерами
- листать книгу, рассматривать картинки, изучать цвета, предметы.
- собирать пазл
- играть с камушками/ крупными буквинками на нитке (под присмотром взрослого)
- слушать спокойную музыку, слушать аудиосказки
- учить пить водичку.
- игры с водой
- изучать животных с помощью картинок или игрушек -спокойно разговаривать в ребенком



24- 36 месяцев

Варианты активного бодрствования:

- кормление
- чтение рассказов и сказок с ребенком вырезать аппликации
- разукрашивать альбом
- рисовать мелом/ красками
- собирать пазл, мозаику
- собирать конструктор (лего или деревянные конструкции)
- играть в мозаику с липучками
- собирать игрушки - балансеры
- разговаривать с ребенком, обсуждать как прошел день, попросить рассказать историю
- ролевые игры, кукольный театр
- катать машинки, играть в куклы
- вместе готовить/ мыть посуду/делать уборку - помогать маме по хозяйству
- делать сенсорные игрушки

12-24 месяцев

После 1 года у малыша активно развивается мышление и мелкая моторика

Варианты активного бодрствования:

- спокойное чтение
- наклейки (в книжки, альбомы) -рисование
- игры с крупами (смешивание и перебирание крупной и мелкой крупы\ разкрашивание)
- игры с водой
- катание малыша в коляске\на машинке
- развивающие игрушки - сосереры, бизикубы,пальчиковый лабиринт
- ролевые игры (укладывать спать игрушки)
- пробовать новые продукты
- надувать мыльные пузыри
- собирать пирамидку, башенки из кубиков,
- собирать пазл
- слушать спокойную музыку, слушать аудиосказки
- спокойно разговаривать в ребенком
- рассматривать семейные фотографии
- рисовать на старых обоях, на кафеле в ванной (водным маркером)

