

ПРИНЯТО:

На Педагогическом совете

МБДОУ «Детский сад №2 «Колосок»

Протокол № 5 от 02.06.2022

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 54/1а от «02» июня 2022 г.

Заведующий МБДОУ «Детский сад №2»

А.Г. Подковыркина
А.Г. Подковыркина/



Процесс организации отдыха, релаксации и сна детей в дошкольной группе

с. Клевковское

2022

Процесс организации отдыха, релаксации и сна детей.

Сон — неотъемлемая часть режима дня ребёнка. **Организации дневного отдыха** в детском саду уделяется особо пристальное внимание, так как в периоды бодрствования дети, как правило, очень активны, а **организму** малыша очень важно восстанавливать силы и накапливать энергию для деятельности во второй половине дня. Перед педагогом стоит непростая задача устроить отход ко сну так, чтобы все ребята получили возможность отдохнуть.

Работа с детьми перед сном — цели и методы.

Сон необходим для восстановления физиологического и психического равновесия малыша. Согласно санитарно-гигиеническим нормам, его продолжительность для **детей** до 5 лет составляет 2 часа, до 7 лет — 1–1,5 часа.

Чтобы сон у ребёнка стал физиологической привычкой, необходимо строго следовать режиму дня, вплоть до каждой минуты. Тогда ко времени начала дневного **отдыха** ребёнок будет к нему готов.

У многих **дошколят** найдётся тысяча поводов не заснуть, поэтому методическая работа перед дневным **отдыхом** играет **важную роль**. Её целями является:

- **релаксация детей** (*снижение уровня тревожности и мышечного напряжения*);
- восстановление нормального состояния нервной системы;
- облегчение психоэмоциональной нагрузки;
- ускорение **процесса** засыпания за счёт создания безопасной и комфортной среды.

Для достижения поставленных целей перед **организатором** дневного сна стоит ряд задач, решать которые ему приходится ежедневно:

1. Подготовка помещения для **отдыха**. Лучшее снотворное — это прохладный воздух. Комната **отдыха** должна быть убрана и проветрена. В жаркое время года рекомендуется открывать окна на проветривание (*при отсутствии сквозняков*) и во время сна малышей.
2. Контроль готовности **детей ко сну**. Взрослые следят за тем, чтобы все дети сходили в туалет, умылись, помыли руки/ноги, а также переоделись в удобную для сна одежду.
3. Создание подходящей для сна атмосферы спокойствия и расслабленности.

Методическая **организация подготовки детей ко сну**.

Чтобы реализовать поставленные задачи, воспитатель:

- определяет перечень спокойных игр перед отходом ко сну;
- подбирает соответствующее спокойное музыкальное оформление (не более чем на 10–15 минут, сопровождая его снижением темпа речи, тембра и тональности голоса);
- проводит комплекс дыхательных упражнений для улучшения самочувствия **детей**;
- периодически **организует** беседы с детьми о важности дневного сна (этот приём больше актуален для старших и подготовительных **групп**);
- делает подборку сказок, рассказов подходящей тематики.

Эти приёмы могут использоваться в комплексе, но для малышей первой и второй младших **групп**, которые в силу возраста утомляются быстрее, а значит, больше других нуждаются в **отдыхе**, достаточно включения музыкального фона после обеда (*под проведение гигиенических процедур, переодевание*) и чтения сказок. Для деток средней **группы** добавляем дыхательные упражнения. Они, кроме благоприятного воздействия на **органы дыхания**, ещё и помогают выработать правильное звукопроизношение. Это очень важная задача для данного возраста. Проводится эта гимнастика через 20–30 минут после обеда. Дети старшего возраста перед началом гигиенических **процедур** могут немного поиграть в спокойные игры.

Как создать благоприятные условия для засыпания.

Очень важно, в какой обстановке засыпают малыши. На сон настраивают:

- приглушённый свет;
- закрытые шторы или жалюзи;
- пастельные, спокойные тона стен и потолков;
- свежий воздух.

Этапы работы перед сном: временной план.

Выделяется 3 ступени **организации дневного сна**.

1. Подготовка (*15–20 минут*).
2. **Релаксация** (*5–7 минут*).
3. Сон (*1–2 часа*).

- Подготовка

Самый длительный и ответственный этап. На первом этапе дети играют в спокойные игры.

Игры для первой и второй младших **групп**.

Тихие игры с предметами:

1. «*Волшебный мешочек*». Педагог предлагает малышам запустить ручку в мешочек с маленькими игрушками и, не вынимая её, угадать, что это.
2. «*Подбери фигуру*». Малыши получают набор геометрических фигур (*3–4 шт.*) и пустые трафареты. Задача: назвать фигурку и вложить её в подходящее отверстие.
3. Домино (*лото*). Если малыши уже знакомы с командными играми, то для них можно предложить домино, в котором на всех игральных костях изображены животные. Задача: игрокам нужно среди своих фишек найти ту, что продолжит линию на столе.

Игры для средней **группы**.

Игры для средней **группы** могут включать задания на сообразительность и смекалку (*но не только*) :

1. Складывание заданных фигурок из элементов мозаики занимает ведущее место в картотеке игр перед сном для **детей 4–5 лет**.

2. «*Острый глаз*». Показываем ребятам баночку или мисочку. Их задача - оценить диаметр отверстия тары и вырезать из картона подходящего размера крышку. Тот, чья крышка будет точно совпадать, побеждает.

3. «*Повторюшка*». Педагог называет тему (обычно близкую той, что была на занятии до обеда, по которой дети подбирают слова. Малыши выполняют задание по очереди, причём, называя своё слово, повторяют те, что были озвучены раньше.

Игры для старшей и подготовительной **групп**.

Это могут быть и двигательные игры, после которых можно рассказать сказку или провести дыхательную гимнастику:

1. «*Бабушка пошла на базар и купила...*». Ведущий говорит: «*Бабушка пошла на базар и купила мясорубку*» — рукой имитирует движение мясорубки. Следующий участник говорит эту же фразу, но вместо мясорубки называет что-то своё (*например, кофемолку, швейную машинку*). После рук называются движения для ног (главное, чтобы «*покупку*» можно было показать простым движением). Имитируя движение названного предмета, ребёнок не перестаёт крутить мясорубку. Смысл в том, чтобы все движения делать одновременно.

2. «*Это мой нос*». Малыши садятся в круг. Один прикасается к своему подбородку и говорит: «*Это мой нос*». Его сосед дотрагивается до своего носа, но говорит: «*Это мой подбородок*». Смысл в том, чтобы говорить и показывать разные части тела (*можно ограничиться одним лицом или головой*).

3. «*Король тишины*». Один малыш - король - садится на стул, остальные стоят вокруг него. Монарх указывает на любого ребёнка и жестом призывает к себе. Так он выбирает себе министров. Если «*министр*» по дороге произвёл хоть малейший шум, он выбывает. То же самое с королём: если он зашумел, то его свергают с трона и ставят на это место первого министра, который добрался до монаршей особы беззвучно.

В играх желательно задействовать всех детишек.

Сказки.

Дети очень любят сказки. А в младших **группах** в силу возрастной медлительности на игры времени не остаётся, так что чтение вслух лучший приём. Хотя и более старшие ребята с удовольствием послушают захватывающий сюжет.

1. Ирис Ревю «*Как Тиша сон искал*».

2. Андрей Прокофьев «*Заячья лапка*».

3. «*Сказка про носорога, который не мог заснуть*».

4. Наталья Яценко «*Как Тигрёнок-полосатик клад искал*» и др.

Стихотворения.

На стадии подготовки, после игр и чтения сказок, дети идут в туалет и проводят гигиенические **процедуры** : моют руки, в летний период — ноги, умываются. Младшие делают это с помощью воспитателя и помощника воспитателя. Все действия взрослые сопровождают стихотворениями (особенно важно для малышей, действия которых лучше **организуются такими рифмовками**, дети старшего возраста проговаривают их вместе с педагогами.

Прыг-скок, прыг-скок,

Мы присядем на горшок.

Мы поели, мы попили,

Про него чуть не забыли!

Добрая водичка! Помоги немножко:

Вымой у ребяток грязные **ладошки!**

Ты, кусочек мыла, мыль нас, не жалея,

Станут наши ручки чище и белее!

• Водичка, водичка,

Умой моё личико,

Чтоб глазки блестели,

Чтоб щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Игровая ситуация.

Приходит пора малышам раздеваться, складывать вещи и надевать пижамы. **Процесс** раздевания может быть превращён в игру «*Мы уже совсем большие*».

Инструкция:

1. «Детки, давайте проверим, повзрослели ли вы за этот день. Для начала расскажем, в каком порядке нужно снять одежду».
2. Дети выполняют. Говорят либо все по очереди, либо кто-то один, названный воспитателем.
3. «*А теперь нужно сложить вещи на стульчик*». Дети выполняют, взрослые помогают.
4. «Отлично! Вижу, что вы уже совсем большие. Но, наверное, надеть пижаму у вас без моей помощи не получится...» Дети, подстёгиваемые азартом сомнения педагога, одеваются.

Как вариант можно придумать историю про куклу Бэллу, которая никак не запомнит, в каком порядке нужно снимать одежду: сначала обувь, а потом платье или наоборот? Многие дети вне зависимости от возраста с трудом справляются с соблюдением порядка складывания вещей. Для таких ребят можно использовать историю про Митю, который после сна постоянно ходил грязнулей.

Инструкция:

1. «Детки, смотрите, кто пришёл! Это Митя, он тоже собирается спать. Ой, чего-то он расстроенный и лечь не хочет... Что же случилось? Оказывается, Митя очень аккуратный мальчик, но каждый раз после сна его одежда оказывается грязной и измятой. А всё потому, что мальчик, раздеваясь, не складывает вещи, а комкает. И сверху ставит обувь».
2. «*Давайте расскажем Мите, как нужно складывать одежду*».
3. Дети рассказывают. (Желательно по очереди, после того, как воспитатель даст слово. Иначе они будут говорить наперебой).

4. «Отлично! Вы всё сказали верно, а теперь вместе с Митей отправляемся в постельки».

Релаксация

Этот этап уместно проводить под спокойную музыку, оказывающую общеуспокаивающее действие. Лучший вариант — звуки природы (*шум леса, журчание ручья и пр.*).

- Дыхательная гимнастика

Перед тем как малыши ложатся в постельки, с ними проводится 1–2 упражнения (для младшей группы, 2–3 для средней, старшей и подготовительной групп).

- «Роза и одуванчик».

Инструкция:

1. Становимся прямо, представляем, что в руке держим розу, вдыхаем её аромат.
2. А в другой руке — одуванчик. Дуем на него, выдыхая.
3. Повторяем 3–4 раза.

- «Дыхание».

• Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы своё услышим.

Инструкция:

1. Начальная поза — стоя, ручки вытянуты по швам.
2. Делаем вдох через нос до тех пор, пока воздух не начнёт расширять грудную клетку.
3. Замираем на 4–5 секунд.
4. Выдох тоже делаем через нос.
5. Повторяем 2–3 раза.

- Игры с поощрением.

Чтобы настроить старших детей на сон, можно использовать игры с поощрением.

Таблица: игры с поощрением для организации сна (фрагмент мастер-класса «*Время спать, или как организовать сон в детском саду*»)

Вариант №1 Перед сном воспитатель говорит детям, что у них начинается соревнование «*Кто уснёт первым*».

После сонного часа воспитатель выбирает победителей: 1, 2 и 3 место — кто поочерёдно раньше заснул.

Каждого из победителей воспитатель выделяет, поднимая его руку, и вручает медаль.

Медали переходящие, на следующий день эти медали могут получить другие дети.

Вариант №2 Перед сном можно устроить ещё одну хитрость. Можно предложить детям условие: для **детей**, которые лучше всех притворятся так, чтобы воспитатель (*или персонаж*) подумал, что они уснули, после тихого часа будет сюрприз (на выбор воспитателя — например, можно приобрести в подарок наклейки, фишки или другую интересную детям и недорогую вещь).

Но остановить внимание на том, что это будет сделать непросто, нужно расслабиться, лечь поудобнее и закрыть глазки, не открывая их. Дети будут стараться притвориться и заснут.

Вариант №3 Использовать накопительную систему бонусов. Так же выбираем победителей — кто заснул раньше всех, собираем в течение недели жетоны на каждого ребёнка. В конце недели подсчитываем количество жетонов и награждаем победителей.

- Потешки

Для **релаксации** малышей прекрасно подходят потешки:

• Вот лежат в кроватке

Розовые пятки.

Чьи это пятки —

Мяжки да сладки?

Прибегут гусьтки,

Ущипнут за пятки.

Прячь скорей, не зевай,

Одеяльцем накрывай!

• Маленькие зайчики

Захотели баиньки,

Захотели баиньки,

Потому что зайчики.

Мы немножечко поспим,

Мы на спинке полежим.

Мы на спинке полежим

И тихонько поспим.

Переход ко сну

На этом этапе выключается музыка, дети затихают в своих постельках. В качестве сигнала к засыпанию рекомендуется придумать какую-то короткую фразу. Например, *«Мальчики и девочки глазки закрывают, быстро засыпают»*.

В течение всего периода **отдыха** воспитатель находится в спальне и контролирует правильность позы ребёнка:

1. На левом или правом боку.

2. Ручки поверх одеяла.

3. На животе или поджав колени спать не рекомендуется, так как такое положение тела затрудняет работу **органов дыхания**, кровообращение и негативно влияет на опорно-двигательный аппарат.

Сон в режиме дня — обязательное условие для сохранения и укрепления физиологического и психоэмоционального здоровья **детей**. Занятия перед сном — важная часть **организации образовательного процесса в МБОУ**. Она состоит из трёх этапов, на каждом из которых воспитатель использует определённый набор приёмов, помогающих реализовать поставленные цели и задачи методической работы в **группе**.

Если ребенок проснулся раньше других, то он может встать и найти себе занятие. В этом случае ребенку надо будет объяснять, что остальные детки спят и вставать и играть нужно тихо. Можно разрешить следующие виды занятия в цетрах в **групповой комнате**:

- Центр *«Конструктивная деятельность»*. Он **организован так**, что бы дети могли строить **подгруппой и индивидуально**. Имеется крупный и мелкий строитель, разнообразное лего, конструкторы.

- Центр *«Творческая мастерская»* находится материал и оборудование для художественно-творческой деятельности: рисования, лепки и аппликации (бумага, картон, трафареты, краски, кисти, клей, карандаши, салфетки, ножницы, раскраски, глина, пластилин и т. п.). По желанию ребенок может найти и воспользоваться необходимым, для воплощения своих творческих идей, замыслов, фантазии.

- Центр *«Мир книги»* включает в себя книжный уголок. Содержание книжного уголка соответствует возрастным особенностям **детей данного возраста**, реализуемой в **дошкольном** учреждении образовательной программе. В нем находятся книги с художественными произведениями детских писателей, сказками и иные литературные формы по тематике недели. Главный принцип подбора книгоиздательской продукции – минимум текста – максимум иллюстраций. В книжном уголке помещается фотография писателя, с творчеством которого дети знакомятся в данный момент и его литературные произведения.

- Центр *«Математики»* - (*игротека*) имеет важные развивающие функции. В данном центре располагаются нормативно - знаковый материал: магнитная доска, наборы карточек на сопоставление цифры и количества, наборы кубиков с цифрами и числовыми фигурами, представлены, как различные виды мозаик, так и современные пазлы. Достаточно широкий выбор игр на развитие мелкой моторики руки.

Ко всем центрам имеется свободный доступ.