МБДОУ «Северяночка», пгт. Нижнеангарск

«Организация дневного сна и гимнастики пробуждения»

Выполнила:
воспитатель
Катышева Н.В.

Организация дневного сна

Дневной сон для детей дошкольного возраста просто необходим. Он играет большую роль в физическом и интеллектуальном развитии ребенка.

Общие правила подготовки и проведения тихого часа:

- Первая половина дня должна быть очень активной, наполненной подвижными играми, физическими упражнениями, танцами, прогулками на свежем воздухе, но непосредственно пред дневным сном рекомендуется устраивать спокойные игры, беседы, упражнения на дыхание и релаксацию.
- Спальные комнаты должны хорошо проветриваться. В холодное время года форточки закрывают за 10 минут до отхода детей ко сну; в теплое время года сон организуется при открытых окнах (избегая сквозняка).
- Плохо засыпающего ребенка можно погадить по голове, по спинке – так он быстрее расслабится и уснет.

- Не стоит разрешать плохо спящим детям играть в группе, пока остальные спят. Во-первых это несправедливо по отношению к другим детям; во-вторых –даже плохо засыпающему ребенку нужен отдых.

- С родителями плохо засыпающих детей нужно поговорить – узнать особенности укладывания спать, которых придерживается семья в домашних условиях. Предполагая, что в семье не соблюдается режим дня, воспитателю периодически, ненавязчиво нужно говорить с родителями о пользе режима дня.

- Для лучшего засыпания можно петь колыбельные, рассказывать сказки, читать детские книжки, включать расслабляющую музыку или аудио-сказки, разумна чередуя эти способы.

- Очень важно, в какой обстановке засыпают малыши. На сон настраивают: приглушенный свет, закрытые шторы, пастельные, спокойные тона стен и потолков.

Методическая организация подготовки детей ко сну.

Цели методической работы перед дневным отдыхом: Релаксация детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения); восстановление нормального состояния нервной системы; ускорение процесса засыпания за счет создания безопасной и комфортной среды.

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

- подготовка помещения для отдыха, проветривание;
- контроль готовности детей ко сну (все ли сходили в туалет, умылись, переоделись в удобную для сна одежду);
- создание подходящей для сна атмосферы спокойствия и расслабленности.

Чтобы достичь поставленных целей и задач **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 прием актуален для детей старшего возраста);
- Делает подборку сказок, рассказов подходящей тематики.

Организация гимнастики пробуждения.

Цель: способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

Основными задачами проведения гимнастики являются:

- устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);
- увеличить тонус нервной системы;
- усилить работу основных систем организма.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок. После гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается активность и настроение, улучшается самочувствие ребёнка.

Гимнастика может включать в себя:

- разминочные упражнения в постели;
- выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика) или точечного массажа;
- выполнение общеразвивающих упражнений;
- ходьба по массажным коврикам;
- заканчиваться гимнастика может подвижной игрой или закаливающими водными процедурами (обтиранием холодной водой или обливанием рук и ног; важное условие для проведения закаливающих мероприятий – они должны проводятся регулярно, с согласия родителей и начинать закаливание необходимо в летний период).

Главные правила.

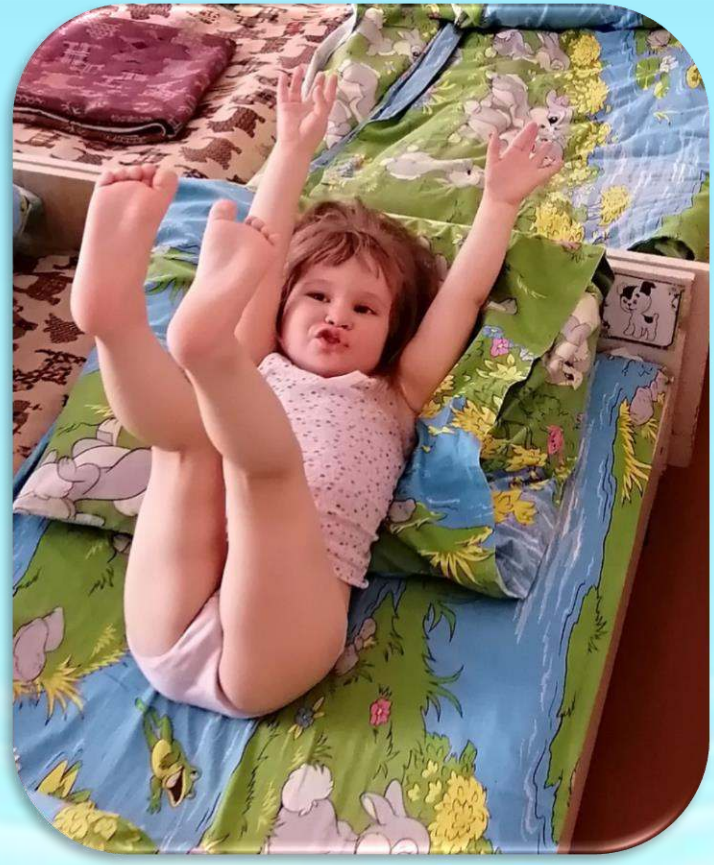
- Постепенное пробуждение (гимнастику начинают проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения).
- Плавное включение в двигательную активность.
- Исключение резких движений.
- Выполнение закаливающих процедур по желанию детей, с согласия родителей, под контролем медработника, при отсутствии противопоказаний.
- Исключение закаливающих водных процедур для детей перенесших ОРВи, грипп на 10 дней после болезни.
- Обеспечение двигательной самостоятельности.
- Учет индивидуальных особенностей детей.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики.

I часть – гимнастика в кроватках - гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию.

Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, самомассажа, элементы дыхательной гимнастики.

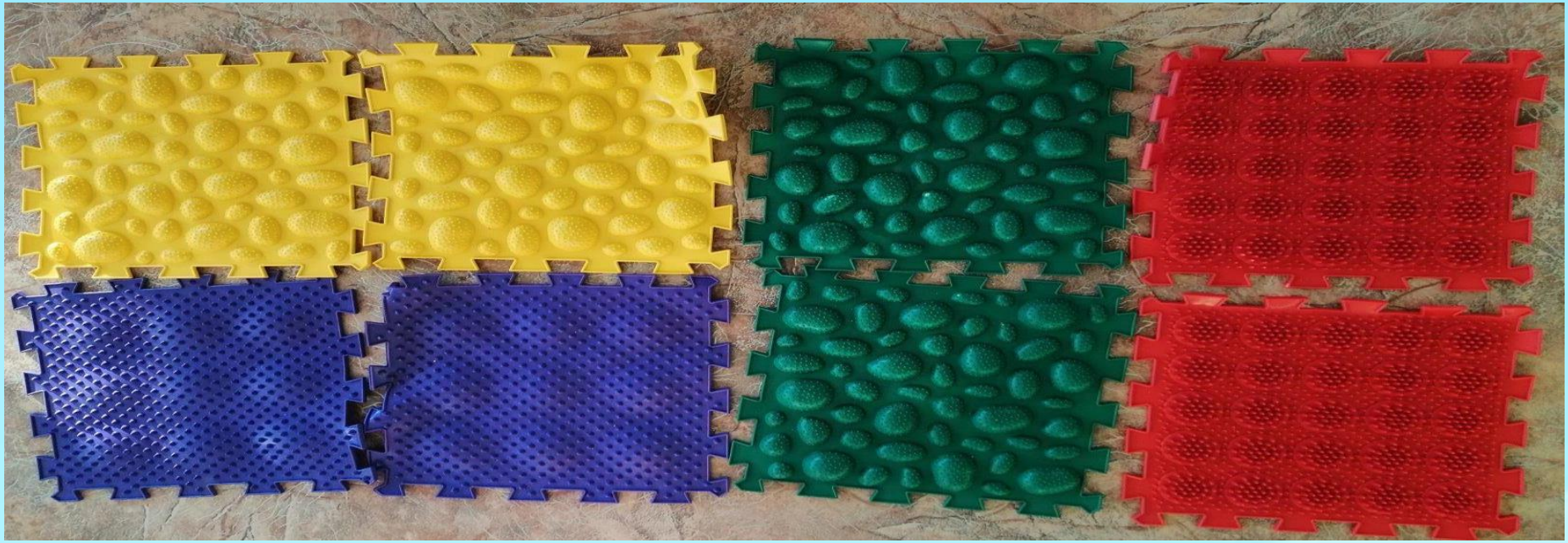
Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.



II часть – корригирующие упражнения –направлена на профилактику плоскостопия и сколиоза, упражнение детей в основных движениях (ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, с высоким подниманием колен и др.), оказание закаливающего воздействия на организм. Эта часть гимнастики проводится в хорошо проветренной групповой комнате с применением массажных ковриков, изготовленных родителями детей. Длительность этой части гимнастики от 2х до 5ти минут.

III часть – заключительная – повышает физический и эмоциональный тонус ребенка, создает положительный эмоциональный настрой группы, располагает к дальнейшей активной деятельности. Она может быть проведена на основе гимнастики игрового характера с использованием 3-6 имитационных упражнений. Гимнастики игрового характера имеют сюжет, в них присутствуют знакомые детям персонажи, которые являются образцом для подражания движениям птиц, животных, растений и дети создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т. д.). Принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Так же в игровой форме можно заняться самомассажем или дружеским массажем (когда ребята делают массаж соседу справа). Заканчивается комплекс упражнением на дыхание.

Коврик массажный



Спортивно-игровая дорожка «йожик»

Спасибо за внимание!