

МБДОУ « Детский сад №55 «Радость» г.Лесосибирск апрель2019г.

Жук Валентина Александровна –воспитатель, соответствие занимаемой должности

Конспект проведения режимного момента в подготовительной группе « Шалунишки»

«Организация сна» с использованием технологии засыпания "Волшебная звезда"

Цель:

- * восстановление физиологического равновесия детского организма;
- * снижение психоэмоционального и мышечного напряжения.

Задачи:

- * создание положительного эмоционального фона у воспитанников;
- * формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни, умения самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности;
- * формирование представления о том, что с помощью сна восстанавливаются силы;
- * профилактика плоскостопия и закаливание.

Методические приемы и средства воздействия:

- * наглядный, практический, беседа, рассматривание ,слушание музыки, художественное слово,
- * текст упражнения на релаксацию,
- * элемент для создания образа «Фея сна»-предмет для тактильного воздействия "Волшебная палочка",
- * « Штора тактильных ощущений»
- * комплекс дыхательных упражнений,
- * стаканчики для полоскания рта,
- * использование технологии засыпания "Волшебная звезда" автор: творческая группа ГОУ «Детский сад № 1881 "Колобок"» г. Москвы

Предшествующая работа: беседы с детьми о важности дневного сна , подборка сказок, рассказов подходящей тематики

знакомство с произведениями: сборник "Вдохновение" из серии "Оттенки настроения";
мелодии из серии "Музыка для души";
музыкальные композиции Джеймса Ласта;
музыкальные композиции Поля Мориа.

Индивидуальная работа:Сеня, Степа П.-вещи выворачивать на правую сторону; Степа Ж.-разговаривать спокойно.

Ход: (спальня проветрена)

1 этап(дети выходят из-за стола и идут полоскать рот после обеда)

В-ль:

-Буль-буль-буль- зовет вода,

Полоскать наш рот пора.

В рот воды глоток возьми

Губы плотно ты сожми

Быстро щеки надувай

Водой зубы поласкай

А водичку не глотай

В раковину выливай.

После полоскания дети проходят к стульям

В-ль:

-Поиграли, погуляли –
А теперь мы отдохнем.
Прежде чем пойти в кровать,
Надо вещи нам убрать.
Одежду снимаем, расправляем
На стульчик убираем.

Напомнить детям, снять резинки с волос и положить их в парикмахерскую.

Дети раздеваются, проходят в спальню через « Штору тактильных ощущений»
Звучит спокойная музыка и дети ложатся в кровати

В-ль:

-В детском садике у нас
Тихий час.
В этот час нам нужна
Тишина.
Мы сказали: – Чок! Чок! Чок!
Все ребятки на кровати,
Все молчок! *(убавить звук музыки)*

2 этап: дыхательные упражнения с повтором 3–5 раз без музыкального сопровождения

Игра «Звездочка».

Обращаю внимание детей на то, что может прийти маленькая звездочка, которая исполнит ваше желание *(во время сна кладу наклейку-звездочку под подушки детей)*.

Появляется сказочный персонаж – Фея сна, в роли которой выступает воспитатель группы. Она приходит к детям с "волшебной палочкой", на конце которой закреплен "пушок" для создания тактильных ощущений.

3 этап В-ль:- А сейчас ложитесь на спину.

Читаю текст с установкой на сон «Волшебный сон», способствующий расслаблению,

Волшебный сон

Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Наши ручки отдыхают,

Ножки тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2 раза)

Шея не напряжена

И рас-сла-блен-на...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется... (2 раза)

Дышится легко, ровно, глубоко...

Напряженье улетело...

И расслаблено все тело... (2 раза)

Греет солнышко сейчас...

Ручки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ножки теплые у нас...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Губки теплые и вялые,
Но нисколько не усталые...
Губки чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется... (2 раза)

Во время чтения «Фея Сна подходит к детям» и дотрагивается своей волшебной палочкой до открытой поверхности тела ребенка (лоб, щека, плечо, кисть руки, шея).

Уложив и поправив всем одеяла, воспитатель садится в кресло, принимает удобную позу, расслабляется. Его состояние непременно передается детям: они спокойнее спят.

Через 3-4 минута музыка выключается.

4 этап Пробуждение

В-ль:

Глазки открываются,	<i>легкий массаж лица</i>
Реснички поднимаются,	
Дети просыпаются,	<i>поворачивают голову вправо-влево</i>
Друг другу улыбаются.	
Дышим ровно, глубоко	<i>делают глубокий вдох и выдох, надувая и</i>
И свободно, и легко.	<i>втягивая живот</i>
Что зачудная зарядка –	<i>растирают ладонями грудную клетку</i>
Как она нам помогает,	<i>и предплечья</i>
Настроенье улучшает	
И здоровье укрепляет.	
Крепко кулачки сжимает,	<i>медленно поднимают руки вверх, быстро</i>
Руки выше поднимаем.	<i>сжимая и разжимая кулаки.</i>
Сильно-сильно потянись.	<i>вытягивают руки, потягиваются.</i>
Солнцу шире улыбнись!	
Потянулись! Улыбнулись!	
Наконец-то мы проснулись!	
Добрый день!	
Пора вставать!	<i>встают с кровати</i>
Заправлять свою кровать.	

Литература:

1. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения» № 2 2011 г. методика засыпания "Волшебная звезда" автор: творческая группа ГОУ «Детский сад № 1881 "Колобок"» г. Москвы
2. Психологическая помощь дошкольнику. СПб., 2002(тексты)

Описания результативного блока

Методика «Волшебная звезда» вызвала у меня большой интерес. Решила использовать ее в своей практике. Оценка использования данной методики показывает положительные результаты, которые были отмечены при ее проведении. Воспитанники с радостью бегут в кровати и ждут прихода «Феи». Снизилось излишнее двигательное беспокойство и уровень общей тревожности у дошкольников во время засыпания. Использование методики "Волшебная звезда" в групп-педоказывает полезность проведения подобных релаксационных мероприятий. Тогда у детей будет вырабатываться позитивная установка на засыпание, что снимает ряд психологических проблем, связанных со сном, и поможет воспитанникам полноценно отдыхать в детском саду. Предложенная методика проста в проведении, удобна в использовании, занимает мало времени как в подготовке, так и в проведении.