

МБДОУ « Детский сад №55 «Радость» г.Лесосибирска»

Проект по здоровьесбережению и здоровьесберегающим технологиям

«Волшебный сон»

Подготовила: воспитатель

Жук Валентина Александровна



«Основной закон детской природы можно выразить так: дитя требует деятельности беспрестанно и утомляется не деятельностью, а её однообразием, односторонностью.

Заставьте ребёнка сидеть, он очень быстро устанет; лежать – то же самое; идти он долго не может; не может долго ни говорить, ни петь, ни читать, и, менее всего, думать; но он резвится и движется целый день, переменяет и перемешивает все эти деятельности и не устаёт ни на минуту, а крепкого детского сна достаточно, чтобы возобновить силы на будущее».

К. Д. Ушинский



Участники проекта:

Воспитатели:

Жук В. А.,

Галлямутдинова Г.Н.,

дети группы «Шалунишки»



Актуальность

Нервная система ребенка еще недостаточно сформирована, она не обладает большой выносливостью и подвержена сравнительно быстрому истощению. Особенно неблагоприятно отражается на ее состоянии и состоянии организма в целом частое недосыпание, которое определяется не только недостаточной продолжительностью сна, но и плохим качеством сна, когда он беспокойен и часто прерывается. Беспокойное, длительное засыпание ребенка непосредственно отражается на дальнейшем течении всего сна, делает его неглубоким, тревожным.

В процессе наблюдения за нашими воспитанниками было отмечено следующее: у некоторых детей нарастает утомление, снижается двигательная активность, при подготовке ко сну, эти дети не могут расслабиться и успокоиться. Они долго засыпали или вовсе не засыпали совсем, поэтому подготовка ко сну становилась не простым процессом, как для педагогов, так и для самих воспитанников.

Поэтому мы поставили перед собой задачу:

чтобы за два часа "тихого часа" каждый ребенок поспал и отдохнул.

Для этого мы внедрили методику засыпания "Волшебная звезда" (с методикой можно ознакомиться в журнале «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения» № 2 2011г.)

У детей вырабатывается позитивная установка на засыпание, что снимает ряд психологических проблем, связанных со сном, и поможет воспитанникам полноценно отдыхать в детском саду.



❖ **Цель:**

способствовать созданию условий, направленных на восстановление физиологического равновесия детского организма и снижение психоэмоционального и мышечного напряжения через внедрение методики «Волшебная звезда» в организации сна в детском саду и дома.

❖ **Задачи:**

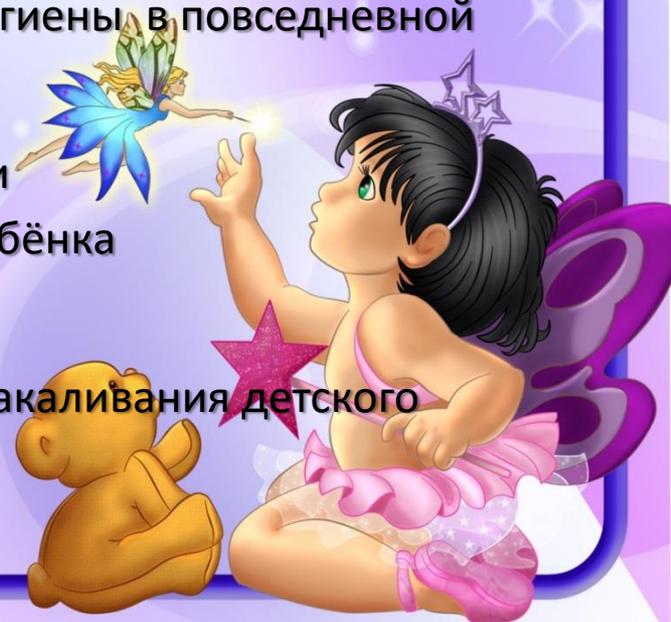
1.с помощью здоровьесберегающих технологий помочь детям облегчить переход от бодрствования ко сну и от сна к бодрствованию;

2.создать положительный эмоциональный фон для сна у воспитанников;

3.формировать потребности в соблюдении навыков гигиены в повседневной жизни;

4.повысить информированность родителей о значении сна для профилактики утомления нервной системы ребёнка и об условиях организации полноценного сна детей;

5.создать условия для профилактики плоскостопия и закаливания детского организма.

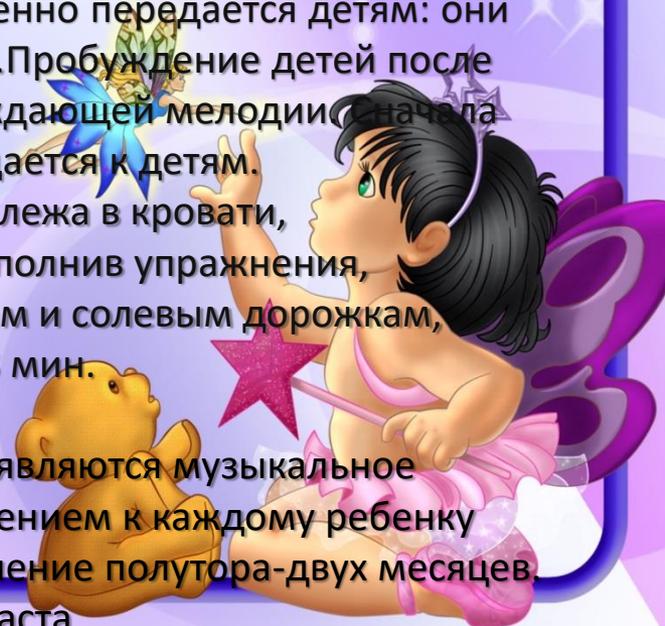


**Целевая аудитория проекта:
дети,
родители,
воспитатели группы**



Содержание :

Методика организации сна в ДОУ "Волшебный сон" помогает осуществить переход от бодрствования детей ко сну, создавая положительный эмоциональный фон у воспитанников перед сном. Под спокойную музыку дети раздеваются в игровой комнате, проходят в спальню через «Волшебную штору» и ложатся в кровати. В это время происходит расслабление всех групп мышц. Первые звуки мелодии способны снизить излишнюю активность и возбужденность детей, оказывая общее успокаивающее воздействие. Когда дети привыкли к мелодии, использую дыхательные игровые упражнения, которые дают тренировочный эффект. Далее, применив Сказочный образ «Феи сна», провожу релаксацию: одновременно с музыкальным сопровождением читаю стихотворение, способствующее расслаблению. С «волшебной палочкой», на конце которой закреплен «мех», Фея сна подходит к каждому ребенку и поглаживает его «волшебной палочкой» по открытой части тела (лбу, щеке или руке). Такое тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляющий и успокаивающий эффект. Уложив и поправив всем одеяла, воспитатель садится в кресло, принимает удобную позу, расслабляется. Его состояние непременно передается детям: они спокойнее спят. После 15 минут звучания музыки, выключаю ее. Пробуждение детей после дневного сна – начинается со звуков нежной, но бодрой пробуждающей мелодии. Сначала звучит только мелодия (примерно 1 мин, а затем педагог обращается к детям. После того, как все воспитанники проснулись, им предлагается, лежа в кровати, выполнить стимулирующие и активизирующие упражнения. Выполнив упражнения, дети спокойно встают с кроватей и идут по массажным коврикам и солевым дорожкам, расположенным в спальне. Весь цикл пробуждения длится 6 – 8 мин. Предложенная методика проста и удобна в использовании. Проводить ее надо ежедневно. Обязательными ее элементами являются музыкальное сопровождение и тактильное воздействие со словесным обращением к каждому ребенку (элемент аутотренинга). Содержание этапов можно менять в течение полутора-двух месяцев. Внедрять методику целесообразно с раннего дошкольного возраста.



Этапы реализации:

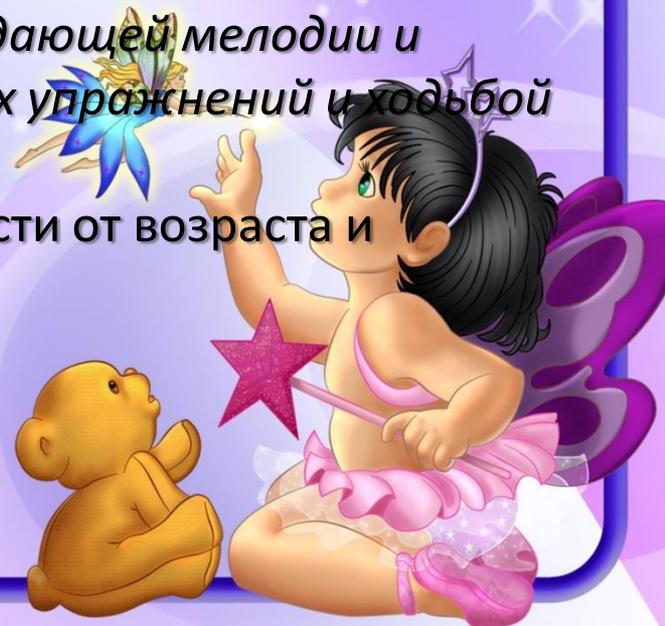
На первом этапе используем: музыкальное сопровождение, соответствующая речь педагога (темп, громкость), предмет для тактильного воздействия «Штора тактильных ощущений», тексты психологических установок;

На втором этапе воспитанников просят лечь на спину и выполнить комплекс игровых дыхательных упражнений,

На третьем этапе релаксацию проводит сказочный персонаж «Фея сна», которая приходит к детям с "волшебной палочкой» (в роли которой выступает воспитатель группы);

На четвертом этапе пробуждения детей после дневного сна – начинается со звуков нежной, но бодрой пробуждающей мелодии и выполнением стимулирующих и активизирующих упражнений и ходьбой по дорожке «Здоровья» (солевая)

Данные средства могут варьироваться в зависимости от возраста и особенностей детей.



Используемые методы и приемы работы с детьми:

Методы: игровой, словесный.

Приемы: дыхательная гимнастика, физминутка, художественное слово (стихи, поощрение (сюрпризный момент, Напоминание, ситуативный разговор, поддержка, положительная оценка, поощрение, помощь, обращение к ребенку с просьбой об оказании помощи сверстнику, похвала — одобрение, выражение педагогом своих чувств, связанных с проявлением детьми опрятности, аккуратности, а также доброжелательности, стремления помочь, озвучивание чувств детей, рассказ, проговаривание потешек, стихов, загадок.

Форма организации детей:

групповая

Длительность : 8-10 минут.



Способы организации:

Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3—5 градусов, при этом дверь из спальни в группу должна быть закрыта. Перед тем, как детям зайти в спальню окна в спальне необходимо закрыть. Лучше, чтобы период подготовки ко сну был спокойным, уравновешенным. Детям не рекомендуется отвлекаться шумными играми, эмоциональными разговорами. При раздевании воспитатель формирует бережное отношение к вещам, аккуратность. Обстановка в спальне должна быть спокойной и расслабляющей. Нужной настрой, положительное отношение к дневному сну помогут создать нежная спокойная музыка, народные потешки и приговорки.

Необходимо проверить:
удобно ли дети расположились в своих кроватях,
а еще лучше подойти к каждому, поправить одеяло,
погладить по голове и пожелать спокойного сна.

Так вы покажете ребенку свою любовь и заботу,
создадите умиротворенное настроение,
способствующее хорошему сну. Во время сна детей
педагог должен находиться в спальне и наблюдать за детьми.



Ожидаемые результаты:

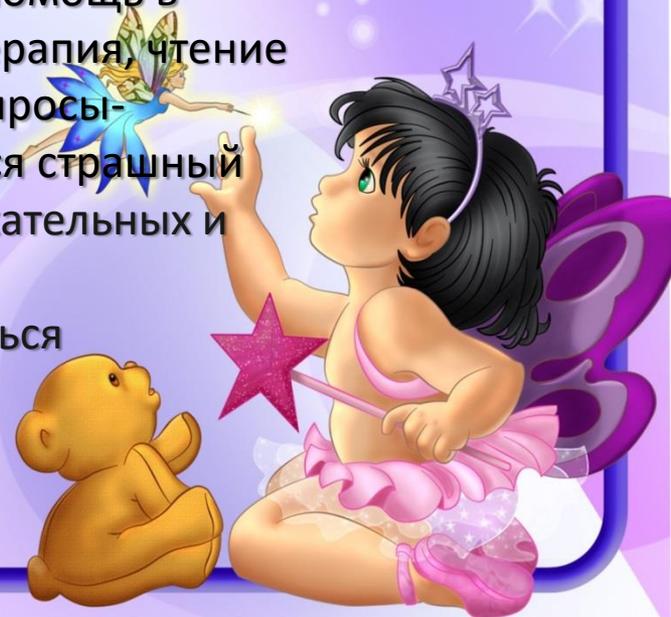
Планируемые результаты (достижения ребенка). Ребенок тихо и спокойно ведет себя в спальней комнате, самостоятельно удовлетворяет свои потребности при внезапном пробуждении

Материалы и оборудование:

Использование разных средств:

Музыкотерапия (спокойная музыка) , индивидуальная помощь в достижении комфортного состояния в постели, сказкотерапия, чтение художественной литературы, ситуативный разговор, вопросы-предположения (Ты замерз? Хочешь в туалет? Приснился страшный сон?) *т*ексты психологических установок, комплекс дыхательных и физических упражнений.

И главное это то, что данные средства могут варьироваться в зависимости от возраста и особенностей детей.





Подъем после сна, закаливающие мероприятия:

Подъем проводится постепенно, по мере пробуждения детей, еще в кроватках проводится бодрящая гимнастика, после подъема организуются закаливающие процедуры, проведение которых педагог согласовывает с медсестрой. После сна дети закрепляют навыки самостоятельного одевания, а воспитатель помогает им при необходимости. Продолжается работа по воспитанию аккуратности, самостоятельности. Дети приводят в порядок прически. Девочкам с длинными волосами помогает воспитатель



С данной методикой можно ознакомиться в журнале «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения» № 2 2011г.

*Спасибо за
внимание!*

