

Истратова О.Ю., Назарова О.И.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 6 с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития воспитанников», г. Красноуфимск, Свердловская область, Россия

Здоровьесберегающая технология дневного засыпания

«Волшебный сон»

Аннотация. Одним из важнейших факторов гармоничного развития ребенка является дневной сон. Он способствует восстановлению физиологического равновесия организма, помогает провести остаток дня в хорошем расположении духа. К сожалению, многие дошкольники имеют проблемы со сном, не могут расслабиться и успокоиться. Укладывание их в постель – непростой процесс как для педагогов, так и для самих воспитанников. Изменить отношение ко сну с негативного на позитивное, снизить уровень общей тревожности поможет здоровьесберегающая технология дневного засыпания «Волшебный сон».

Ключевые слова: дети, здоровьесбережение, дневной сон, детский сад.

Istratova O. Ju., Nazarova O. I.

Municipal autonomous preschool educational institution “Kindergarten of general development type No. 6 with priority implementation of activities in the physical direction of the development of pupils”, Krasnoufimsk, Sverdlovsk pr., Russia

The health saving technology of the day falling asleep “Magic dream”

Abstract. One of the most important factors of harmonic development of the child is the daily dream. It is promoted the reconstruction of physiological balance of organism and helped to spend the rest of the day in good mood. Unfortunately, a lot of preschool children have some problems with a dream, can't relax and calm down. Putting them to bed is very difficult process both for teachers and to children. The health saving technology of the day falling asleep “Magic dream” is helped to change

the relation to a dream from negative to positive, reduce the level of the general uneasiness.

Keywords: children, health saving, day dream, kindergarten.

Современный ритм жизни отражается на самочувствии взрослых, испытывающих постоянное недосыпание, раздражительность, плохое настроение. Дети, в свою очередь, вынуждены приспосабливаться к миру взрослых, соответствовать современным требованиям, которые, как правило, не учитывают возможностей ребенка.

По мере того как нарушаются законы физиологии, родители отмечают у детей перевозбуждение, частый плач, потерю аппетита, затруднения в самостоятельной организации своей деятельности. Некоторые малыши становятся заторможенными, апатичными. Все это связано с тем, что включаются защитные механизмы организма. Большинство детей дошкольного возраста основную часть своей жизни проводят в детском саду, который является важной ступенькой, ведущей ребенка в сложный, меняющийся и противоречивый социальный мир.

Главной задачей образовательного учреждения является охрана жизни и укрепление здоровья детей.

Воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения насыщен разнообразной образовательной деятельностью. У детей остается мало времени на спокойную, свободную игру и отдых.

Коллектив МАДОУ детский сад 6 особое внимание уделяет созданию условий для эмоционального, физического и психологического комфорта детей во время режимных моментов. Одним из режимных моментов, на котором хотелось бы остановиться подробнее, является дневной сон, способствующий расслаблению детского организма.

Невозможно переоценить значение правильно организованного сна. Еще И.П. Павловым было отмечено, что во время сна восстанавливается физиологическое равновесие в организме. Причем, такое восстановление, по

мнению ученого, не может быть достигнуто другими средствами и способами.
[1; 142]

Многие дети, ложась в кровать, долго не могут расслабиться и успокоиться, плохо засыпают или не засыпают вовсе, некоторые не могут даже лежать тихо и спокойно. Укладывание дошкольников в постель во время дневного сна было достаточно сложным процессом как для педагогов, так и для воспитанников детского сада. Особенно это проявлялось у детей, начиная со среднего возраста.

Чтобы во время «тихого часа» каждый ребенок поспал и отдохнул была использована технология дневного засыпания «Волшебный сон», разработанная творческой группой педагогов под руководством научного руководителя доктора медицинских наук П.И. Храмцовым.

Цель: создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Основные задачи:

- способствовать облегчению перехода от бодрствования детей ко сну и от сна к бодрствованию;
- создание положительного эмоционального фона у воспитанников и педагогов.

Переход в состояние покоя требует времени, отсутствия посторонних звуков (шума, громких голосов, иногда даже шепота на фоне тишины) и благоприятной эмоциональной атмосферы, спокойствия и уюта.

В качестве вспомогательных средств используются: музыкальное сопровождение (спокойная музыка), соответствующая речь педагога (темп, громкость, тембр, тональность), приятные тактильные и визуальные ощущения («волшебная палочка»), тексты психологических установок, комплекс дыхательных и физических упражнений, декоративные элементы для создания образа «Феи сна». Все вышеперечисленные средства отражают и удовлетворяют потребность ребенка в безопасности и комфорте. Данные средства могут варьироваться в зависимости от возраста и особенностей детей.

Реализация технологии «Волшебный сон» предусматривает четыре этапа.

Первый этап - подготовка ко сну.

Второй этап - выполнение дыхательных упражнений.

Третий этап - одновременно с музыкальным сопровождением чтение релаксационных настроев.

Четвертый этап - пробуждение и выполнение бодрящей гимнастики.

На первом этапе - подготовка ко сну - под спокойную, релаксационную музыку дети раздеваются в игровой комнате, проходят в спальню и ложатся в кровати. В это время происходит расслабление всех групп мышц, что вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению дыхания. Первые звуки мелодии способны снять излишнюю активность и возбужденность детей, оказывают общее успокаивающее воздействие. Музыка не должна звучать слишком громко. Однако вначале, когда дети еще возбуждены, ее нужно включить громче, затем постепенно делать тише.

На втором этапе воспитанников просят лечь на спину и выполнить дыхательные упражнения (3-5 раз) в спокойном темпе, но без музыкального сопровождения. Регулирует выполнение педагог словами «вдох-выдох». Можно предложить детям положить мягкую игрушку на животики и ребенок сам может проследить, как она поднимается и опускается.

Правильное дыхание - медленное, глубокое, диафрагмальное, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних.

При правильном выполнении оно:

- успокаивает и способствует концентрации внимания;
- способствует со временем увеличению объема легких, усилению газообмена и улучшению кровообращения;
- активизирует диафрагму, в результате чего происходит интенсивный массаж внутренних органов, улучшение самочувствия и общее оздоровление.

[3;64-65]

На третьем этапе - одновременно с музыкальным сопровождением педагог читает стихотворение, способствующее расслаблению из сборника релаксационных настроев. Упражнение проводит сказочный персонаж - Фея сна, в роли которой выступает воспитатель группы. Она приходит к детям с «волшебной палочкой», на конце которой закреплен «заячий хвостик». Это может быть что-то воздушно-мягкое, пушистое и нежное, например мех или пух. Фея сна медленно и спокойно произносит текст. Дети слушают хорошо знакомый голос воспитателя, к которому они привыкли. Фея сна подходит к каждому ребенку и поглаживает его своей «волшебной палочкой» по открытой поверхности тела (лбу, щеке, кисти руки), что оказывает дополнительный расслабляющий и успокаивающий эффект.

Четвертый этап - пробуждение детей после дневного сна и выполнение бодрящей гимнастики в кроватках. [2; 6-11]

Цель бодрящей гимнастики:

- обеспечение плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовка детей к активной деятельности;
- закрепление навыков проведения самомассажа рук, головы, лица, живота, стопы, активизируя биологически активные точки;
- профилактика плоскостопия.

Диагностика эмоционального состояния детей во время сна выявила изменение их отношения к дневному сну с негативного на нейтральное и позитивное.

Данная технология вызвала большой интерес у родителей. По их отзывам дети и дома, ложась спать, ждут прихода Феи с волшебной палочкой.

Технология «Волшебный сон» проста в использовании, но, чтобы достигнуть желаемого результата, ее нужно проводить ежедневно. В нашем детском саду педагоги внедряют данную технологию, начиная с ясельной группы. Постепенно у детей вырабатывается позитивная установка на засыпание, и дети полноценно отдыхают в детском саду во время дневного сна.

Литература

1. *И.В. Павлов И.В.* Лекции о работе больших полушарий головного мозга. – М.: Книжный двор «Либроком», 2010. – 296 с.
2. *Рунова М.А., Бурба И.В.* Сон и пробуждение ребенка в условиях детского сада // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - 2011. - № 2. – С. 6-11.
3. *Семенович А.В, Воробьева Е.А.* Комплексная методика психомоторной коррекции. – М.: МГПУ - ПМСЦ, 1998. – 80 с.