

Отдых, релаксация и сон

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. Помещения для отдыха и сна должны соответствовать требованиям СанПиН.

Общая продолжительность дневного сна детей — 2,5 часа.

Комфортной для детей считается температура воздуха в группе 22—23°C; в спальне — 19—20°C. Проводится ежедневная влажная уборка, регулярное проветривание, что обеспечивает чистоту всех помещений группы.

В группах имеются уголки релаксации или уединения, где ребенок может отдохнуть, побыть в одиночестве, особенно после шумных и подвижных игр.

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.

Чтобы реализовать поставленные задачи, воспитатель:

определяет перечень спокойных игр перед отходом ко сну;

подбирает соответствующее спокойное музыкальное оформление;

проводит комплекс дыхательных упражнений для улучшения самочувствия детей;

периодически организует беседы с детьми о важности дневного сна ;

делает подборку сказок, рассказов подходящей тематики.

Эти приёмы могут использоваться в комплексе, но для малышей, 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.

Выделяется этапы организации дневного сна: подготовка (15–20 минут), релаксация (5–7 минут), сон (1–2 часа).

Пробуждение и подъем.

Когда время сна истечет, осуществляется постепенный подъем. Необходимо будить детей как бы одновременно, но и индивидуально, давая возможность детям выспаться, полежать, понежиться.

После сна проводится бодрящая гимнастика.



