Отдых, релаксация и сон

Сон — неотъемлемая часть режима дня ребѐнка. 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 должно соответствовать требованиям СанПиН.

Общая продолжительность дневного сна детей— 2,5 часа.

Комфортной для детей считается температура воздуха в группе 22—23°С; в спальне — 19— 20°С.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.



