

*Вильданова Екатерина Петровна
воспитатель дошкольной группы
средняя общеобразовательная школа
Россия, с. Аджим
e-mail: vildanova20.08@mail.ru*

ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ К ДНЕВНОМУ СНУ В ДЕТСКОМ САДУ

***Аннотация:** Данная статья посвящена подготовке детей к дневному сну в разновозрастной группе. В статье рассматриваются эффективные методы и приемы, используемые при подготовке детей к дневному сну, приводятся примеры заданий, рассматривается значение дневного сна в жизни каждого ребенка, как необходимое условие для сохранения и укрепления здоровья ребенка.*

Ключевые слова: дневной сон; подготовка детей к дневному сну; разновозрастная группа; методы и приемы, используемые для подготовки детей ко сну; укрепление здоровья детей.

*Vildanova Ekaterina Petrovna
preschool teacher
Middle school of general education
Russia, s. Ajim*

PREPARING CHILDREN FOR DAYTIME SLEEP IN KINDERGARTEN

***Abstract:** This article is devoted to preparing children for daytime sleep in different age groups. The article discusses effective methods and techniques used in preparing children for daytime sleep, provides examples of tasks, and considers the importance of daytime sleep in the life of each child as a necessary condition for preserving and strengthening the child's health.*

Keywords: daytime sleep; preparing children for daytime sleep; age group; methods and techniques used to prepare children for sleep; strengthening children's health.

Сон – это, пожалуй, самое важное в жизни ребенка. Сон защищает нервную систему ребенка, во время сна ребенок растет, развивается, накапливает силы. Сон для ребенка любого возраста является необходимым условием как пища и вода. В течение дня ребенок получает множество эмоций, впечатлений от окружающего мира, много двигается, прилагает усилия во время занятий и разнообразных игр. Это все приводит к утомлению нервных

клеток коры головного мозга. Поэтому детям необходим не только сон ночью, но сон должен присутствовать и между интенсивной деятельностью днем [1].

В свое время, работая в разновозрастной группе, передо мной встал вопрос «Как правильно укладывать детей спать, чтобы дети спали здоровым, долгим сном?». Бенджамин Спок в книге «Ребенок и уход за ним» писал: «Отход ко сну должен доставить ребенку радость» [2]. Главной задачей стало не просто убедить ребенка, что нужно спать, а настроить его на сон. Для достижения цели использовались различные методические приемы.

Хорошему сну должна способствовать положительная атмосфера, в первую очередь обстановка в спальняй комнате. Так как группа разновозрастная, то спальняй комната находится отдельно. Каждый день назначается «старший по спальне», тот, кто помогает малышам расправить кровати, расстелить массажную дорожку и оказывает другую помощь. Чаще всего на эту «должность» назначается ребенок старшего возраста. Благодаря этой «должности» у детей развивается чувство взаимопомощи, отзывчивости, ответственности, доброты.

Перед началом тихого часа раздаются жетоны тем детям, которые самыми первыми уснули вчера, а в конце каждого месяца жетоны подсчитываются и победителю вручается медаль «Сплю — значит расту», а всем остальным поощрительные призы. Вообще жетонная система поощрений является успешным инструментом для подкрепления желательного поведения, выполнения заданий и закрепления навыков. Как показывает опыт, данная система очень эффективна при введении ребенку дневного сна. Также по традиции в спальняй комнате дети получают перед сном по витаминке (аскорбиновая кислота), что является еще одним стимулом.

Перед сном присутствует обязательное чтение сказки, рассказа, иногда берется из программы, когда нет возможности прочитать на занятии или берутся некоторые рассказы повторно, если дети с трудом усвоили их во время занятия. Иногда дети сами приносят книги из дома, чтобы прочитать перед сном. В процессе прочтения знакомим детей с писателями и обращаем

внимание на иллюстрации в книгах. В основном на это уделяется не более 10-15 минут, за это время дети успокаиваются, настраиваются на сон. Также очень активно мы используем аудиозапись сказок, так как они положительно влияют на развитие речи, памяти, мышления, а еще аудиосказка часто подается с музыкальным сопровождением, что еще больше увеличивает эффект от нее и прививает любовь к музыке. Мы активно используем аудиозаписи сказок.

Выделяем время и на знакомство с правилами поведения на занятиях, дома, в детском саду, в школе из книги Г.П. Шалаевой, О.М. Журавлевой, О.Г. Сазоновой «Правила поведения для воспитанных детей» [3]. В течение года закрепляем эти правила. Детей привлекают замечательные стишки, яркие иллюстрации, а главное все доступно и понятно.

А еще мы чередуем чтение сказок с изучением музыкальных инструментов, видов спорта, животных разных стран и др.

Также наши дети не очень любят учить стихотворения, но мы нашли выход, благодаря следующему приему: за выученный и рассказанный перед сном стих рисуем кружок. В конце месяца подводим итог и вручаем приз «Самому лучшему чтецу». Стихотворение дети вместе с родителями выбирают сами, а иногда сами просят у воспитателя найти стих про то, что им больше всего нравится, например, про трактор или крокодила и т.д.

Как доказывает личный опыт, все вышеперечисленные методы и приемы настраивают детей любого возраста на здоровый, крепкий сон.

Итак, можно сделать вывод о том, что сон в режиме дня — обязательное условие для сохранения и укрепления физиологического и психоэмоционального здоровья детей. Занятия перед сном — важная часть организации образовательного процесса в детском саду.

Список литературы:

1. Мочалова С.А. Дневной сон в детском саду: методическая разработка. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/02/04/dnevnoy-son-detey-v-detskom-sadu> (дата обращения: 23.11.2020 г.).

2. Спок Бенджамин. Ребенок и уход за ним. СПб.: Политехника, 1991-1992. 496 с.

3. Шалаева Г.П. Правила поведения для воспитанных детей: для дошкольного возраста; 0+. М.: АСТ, СЛОВО, 2019. 158 с.