

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
детский сад №68 «Ромашка»
Старооскольского городского округа

"Алгоритм дневного сна"
(советы для воспитателей)

Выполнила: Рыжкова Д.А.,
воспитатель

309516 Старый Оскол
м-н Юбилейный.11

Старый Оскол, 2016г.



Сон - это не пассивное состояние организма, а активное. Физиологами доказано, что во время сна происходит упорядочение, усвоение

полученной информации.

Дети, так же как и взрослые, различаются по потребности во сне. Про своих детей воспитатель должен знать, кто из них любит поспать, а кто наоборот, и регулировать организацию сна в группе.

Важным этапом сна является его *подготовка*.

- В групповой комнате дети снимают платья (рубашки), штанишки и в сандалиях на босу ногу идут в спальню.
- В спальней комнате дети переодеваются в одежду для сна. Она может быть любой, но не стесняющей тело.
- Во время всех этих раздеваний-переодеваний ребенок невольно получает воздушные ванны.
- Забота педагога - контроль за температурой воздуха, проветриванием.



Итак, ребенок в постели. Важна *процедура укладки*: кровать разобрана, подушка положена плоско. Укладывать ребенка спать необходимо на правом боку или на спине.

Вокруг спокойная обстановка.

Воспитатель тихим, спокойным, ровным голосом, без вопросов и обращений по именам, что-то рассказывает или напевает.

Пока дети не уснут и первые 40 мин сна особенно необходимо ваше присутствие в спальне.

Дети этого возраста не лишены чувства страха, одиночества. В течение этого времени осуществляется переход сна в глубокую его фазу, который может сопровождаться кратковременными пробуждениями (особенно у нервно-возбудимых или «новеньких» детей), поэтому важно, чтобы рядом был заботливый, доброжелательный взрослый.



Пробуждение детей воспитатель организует так, что в зоне его внимания находятся и все малыши вместе, и каждый ребенок в отдельности.

По истечении времени сна, да и по состоянию детей воспитатель тихонько, обращаясь ко всем, будит малышей. Медлительным он помогает проснуться, сбросить одеяло, делает легкий массаж, растирая, поглаживая руки, ноги, спину. А дальше вовлекает в активные движения.