# *Организация режимных моментов «Дневной сон детей в ДОУ»*

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. Перед педагогом стоит непростая задача устроить отход ко сну так, чтобы все ребята получили возможность отдохнуть. Сон необходим для восстановления физиологического и психического равновесия малыша**. Согласно санитарно-гигиеническим нормам, его продолжительность составляет 2 - 2,5 часа.**

У многих дошколят найдётся тысяча поводов не заснуть, поэтому 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.*

Для достижения поставленных целей перед организатором дневного сна стоит **ряд задач**, решать которые ему приходится ежедневно:

1. *Подготовка помещения для отдыха.*

 Лучшее снотворное — это прохладный воздух. Комната отдыха должна быть убрана и проветрена. В жаркое время года рекомендуется открывать окна на проветривание (при отсутствии сквозняков!) и во время сна малышей.

1. *Контроль готовности детей ко сну.*

Взрослые следят за тем, чтобы все дети сходили в туалет, умылись, помыли руки/ноги, а также переоделись в удобную для сна одежду.

1. *Создание подходящей для сна атмосферы спокойствия и расслабленности.*

ВАЖНО! После обеда ни в коем случае не нужно сразу укладывать детей спать. После приема пищи должно пройти не менее 20 минут.

Лучше, чтобы период подготовки ко сну был спокойным, уравновешенным. Детям не рекомендуется отвлекаться шумными играми, эмоциональными разговорами. При раздевании воспитатель формирует бережное отношение к вещам, аккуратность. Обстановка в спальне должна быть спокойной и расслабляющей. Нужный настрой, положительное отношение к дневному сну помогут создать благоухающая [ароматическая лампа](http://el-mikheeva.ru/bez-rubriki/metodika-ispol%E2%80%A6-doshkolnikami), нежная колыбельная песня, народные потешки и приговорки. Необходимо проверить: удобно ли дети расположились в своих кроватях, а еще лучше подойти к каждому, поправить одеяло, погладить по голове и пожелать спокойного сна. Так вы покажете ребенку свою любовь и заботу, создадите умиротворенное настроение, способствующее хорошему сну.

### Как создать благоприятные условия для засыпания

Очень важно, в какой обстановке засыпают малыши. На сон настраивают:

* *приглушённый свет;*
* *закрытые шторы или жалюзи;*
* *пастельные, спокойные тона стен и потолков;*
* *свежий воздух.*

### Методическая организация подготовки детей ко сну

Чтобы реализовать поставленные задачи, воспитатель:

* *определяет перечень спокойных игр перед отходом ко сну;*
* *подбирает соответствующее спокойное музыкальное оформление (не более чем на 10–15 минут), сопровождая его снижением темпа речи, тембра и тональности голоса;*
* *проводит комплекс дыхательных упражнений для улучшения самочувствия детей;*
* *периодически организует беседы с детьми о важности дневного сна (этот приём больше актуален для старших и подготовительных групп);*
* *делает подборку сказок, рассказов подходящей тематики.*

**Этапы работы перед сном: временной план**

Выделяется 3 ступени организации дневного сна.

1. Подготовка (15–20 минут).
2. Релаксация (5–7 минут).
3. Сон (1–2 часа).

 Дневной сон — чудесная возможность восстановить силы и провести остаток дня в хорошем расположении духа.