

Ребенок требует деятельности беспрестанно и утомляется не деятельностью, а её однообразием, односторонностью. Заставьте ребёнка сидеть, он очень быстро устанет. Лежать – то же самое. Идти он долго не может, не может долго ни говорить, ни петь, ни читать, и, менее всего, думать. Но он резвится, движется целый день, переменяет и перемешивает все эти деятельности и не устает ни на минуту, а крепкого детского сна достаточно, чтобы возобновить силы на будущее.

Как замечают врачи педиатры и физиологи, у детей отмечается перевозбуждение, частый беспричинный плач, потеря аппетита, затруднение в самостоятельной организации своей деятельности. Некоторые дети становятся заторможенными и апатичными, что связано с включением защитных механизмов детского организма. Одним из важнейших факторов гармоничного развития ребёнка является дневной сон, который способствует восстановлению физиологического равновесия организма.

Достаточный (но не укороченный и не излишний) по продолжительности дневной сон детей определяется, не только возрастными, но и индивидуальными особенностями нервной системы организма.

В течение дня работоспособность ребёнка переходит от высокого уровня в первую половину с постепенным уменьшением ко времени дневного сна, восстановление после него и новое, более значительное снижение к концу дня. Поэтому невозможно переоценить значение правильной организации дневного сна.

Воспитательно-образовательный процесс в детском саду насыщен и разнообразен, ребенок испытывает как физическую, так и психоэмоциональную нагрузку. От эмоционального перевозбуждения многие дошкольники имеют проблемы со сном, не могут расслабиться и успокоиться. У некоторых детей нарастает утомление, снижается двигательная активность, при подготовке ко сну, эти дети не могут расслабиться и успокоиться. Они долго засыпают или не могут заснуть совсем. Поэтому подготовка ко сну – это не простой процесс, как для педагогов, так и для самих воспитанников.

Чтобы изменить негативное отношение детей к процедуре сна, снизить общий уровень тревожности, существует ряд рекомендаций.

Необходимо с первых дней пребывания в детском саду выработать у детей положительное отношение к сну. Спокойное состояние, необходимое малышу перед засыпанием, создается воспитателем уже в конце прогулки, поддерживается во время обеда и подготовки ко сну. Когда дети засыпают, нельзя допускать шума, громкой музыки и разговоров; помещение не должно быть ярко освещено.

Организуя дневной сон целесообразно осуществлять его после проветривания в течение 15-20 мин., свежий прохладный воздух лучшее снотворное.

Ребёнок должен «уйти в сон» спокойный, поэтому желательно решить все негативные вопросы, «помириться», простить все провинности и поговорить о чем – то хорошем.

Укладывание детей спать в строго определенные часы выработывает у них привычку к быстрому засыпанию. Воспитатель, прежде всего, помогает подготовиться ко сну детям слабым, которые особенно нуждаются в дневном отдыхе. Дети ложатся в кровать на правый или левый бок (как им удобно). Но не следует разрешать им ложиться на живот, съезжаться, подбирая колени, так как неправильное положение затрудняет кровообращение, дыхание и влияет на формирование осанки.

Подготовка ко сну требует времени, отсутствие посторонних звуков (шума, громких голосов, шепота на фоне тишины), благоприятной эмоциональной атмосферы. Нужный настрой, положительное отношение к дневному сну помогут создать нежная колыбельная песня, народные потешки и приговорки.

Все эти средства удовлетворяют потребность ребёнка в безопасной и комфортной среде. В это время происходит расслабление всех групп мышц, что вызывает снижение эмоционального напряжения, приводит к успокоению и восстановлению дыхания. Музыка не должна звучать слишком громко, продолжительность около 10 – 15 минут.

При раздевании воспитатель формирует бережное отношение к вещам, аккуратность. Обстановка в спальне должна быть спокойной и расслабляющей.

Одежда для сна должна быть свободной, сшитой из мягких хлопчатобумажных тканей. Наиболее удобными для этой цели будут длинная рубашка или пижама без карманов с небольшим числом пуговиц. В жаркое время года дети могут спать в одних трусиках или маечке и трусиках. Важно постоянно следить за тем, чтобы во время сна дети не переохлаждались и не перегревались.

На первом этапе подготовки ко сну можно включить спокойную музыку, под которую дети раздеваются, проходят в спальную комнату и укладываются в кроватку. Первые звуки музыки способны снять излишнюю активность и возбудимость, оказать общее успокаивающее воздействие.

На втором этапе желательно провести комплекс дыхательных упражнений, выполняемых в спокойном темпе. Упражнение повторяется 5 – 6 раз, оно успокаивает и способствует улучшению самочувствия и общему оздоровлению детского организма. Можно почитать книжку.

На третьем этапе – засыпание. Сон.

Во время сна ребенок не должен лежать укрывшись одеялом с головой, уткнувшись носом в подушку, на подушке лежит только голова, а не корпус ребенка. Длительное пребывание в одном и том же положении может (ввиду большой эластичности костно-связочного аппарата) привести к деформации черепа, позвоночника, таза.

Пока дети не уснут, и в течение всего периода сна воспитатель находится в спальне и наблюдает за детьми. Иногда одному нужно поправить одеяло, другому в туалет, третьему исправить позу и т. д. Дети, которые засыпают позже, могут при отсутствии взрослых разбудить других детей.

На четвёртом этапе – пробуждение детей после сна. Следует подготовить организм ребёнка к двигательной активности, осуществляя плавный естественный переход от состояния покоя к бодрствованию. После того, как воспитанники проснулись, им предлагается лёжа в кровати выполнить гимнастику пробуждения для достижения двигательной и эмоциональной активности, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации.

- Разминка в постели и самомассаж.
- Гимнастика игрового характера.
- Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса.
- Пробежки по массажным дорожкам.

После сна дети закрепляют навыки самостоятельного одевания, а воспитатель помогает им при необходимости. Со среднего возраста дошкольники начинают помогать взрослым в подготовке ко сну, в уборке постелей. Продолжается работа по воспитанию аккуратности, самостоятельности.

Значение сна для растущего организма огромно. Задача воспитателя – обеспечить детям полноценный сон и объяснить родителям необходимость обеспечить достаточно продолжительный сон ребенку дома.