****

 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.

Помещения для отдыха и сна должно соответствовать требованиям СанПиН:

* Спальня - площадью из расчета не менее 1,8 кв. м на 1 ребенка в ясель­ных группах, не менее 2,0 кв. м на 1 ребенка в дошкольных груп­пах, без учета расстояния от наружных стен при расстановке крова­тей.
* Спальни оборудуют стационарными кроватями.
* Кровати для детей до 3 лет должны иметь: длину - 120 см; ширину - 60 см; высоту ограждения от пола - 95 см; ложе с переменной высотой от пола - на уровне 30 см и 50 см. Следует предусматривать

возможность уменьшения высоты бокового ограждения не менее чем на 15 см.

* Длина стационарной кровати для детей 3-7 лет составляет 140 см, ши­рина - 60 см и высота - 30 см.
* Кровати расставляют с соблюдением минимальных разрывов: между длин­ными сторонами кроватей - 0,65 м, от наружных стен - 0,6 м, от отопи­тельных приборов - 0,2 м, между изголовьями двух кроватей - 0,3 м. Во избежание травматизма детей стационарные двухъярусные кро­вати не используют.
* При отсутствии спален по проекту, допускается организовывать днев­ной сон детей дошкольных групп в групповых на раскладных крова­тях с жестким ложем или на трансформируемых (выдвижных, выкат­ных) одно-трехуровневых кроватях.
* При использовании раскладных кроватей (раскладушек) в каждой группо­вой должно быть предусмотрено место для их хранения, а также для индивидуального хранения постельных принадлежностей и белья.
* Дети обеспечиваются индивидуальными постельными

принадлежностями, полотенцами, предметами личной гигиены. Сле­дует иметь не менее 3-х комплектов постельного белья и полотенец, 2 комплектов наматрасников из расчета на 1 ребенка.

# Примерный режим дневного сна в ДОО

Сон необходим для восстановления физиологического и психического равнове­сия малыша. Согласно санитарно-гигиеническим нормам, его

продолжительность для детей до 5 лет составляет 2 -2,5 часа, до 7 лет

— 1– 1,5 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| Группа | Дневной сон |
| I младшая группа | 12:30-15:00 |
| II младшая группа | 12:50-15:00 |
| Средняя группа | 13:00-15:00 |
| Старшая группа | 13:10-15:00 |
| Подготовительная к школе группа | 13:15-15:00 |

# Работа с детьми перед сном

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.

Подготовка помещения для отдыха. В помещениях спален сквозное проветри­вание проводят до укладывания детей спать. В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей; от­крывают во время сна с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема. В теплое время года сон (дневной и ночной) орга­низуют при открытых окнах (избегая сквозняка).

* Контроль готовности детей ко сну. Взрослые следят за тем, чтобы все дети сходили в туалет, умылись, а также переоделись в удобную для сна одежду.

Создание подходящей для сна атмосферы спокойствия и рас­слабленности.

# 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.

Эти приёмы могут использоваться в комплексе, но для малышей пер­вой и второй младших групп, 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. Для детей средней группы добавля­ются дыхательные упражнения. Они, кроме благоприятного воздейст­вия на органы дыхания, ещё и помогают выработать правильное

звукопроизношение. Это очень важная задача для данного возраста. Прово­дится эта гимнастика через 20–30 минут после обеда. Дети стар­шего возраста перед началом гигиенических процедур могут немного поиг­рать в спокойные игры.

# Выделяется 3 ступени организации дневного сна

Подготовка (15–20 минут).

Релаксация (5–7 минут).

Сон (1–2 часа).

# Подготовка

Самый длительный и ответственный этап. На первом этапе дети иг­рают в спокойные игры.

# Релаксация

Этот этап проводиться под спокойную музыку, оказывающую общеуспокаивающее действие. Лучший вариант — звуки природы (шум леса, журчание ручья и пр.).

Воспитатель медленно и спокойно произносит текст (потешки, сказки и др.).

Дети слушают хорошо знакомый голос воспитателя, к которому они привыкли.

Воспитатель подходит к каждому ребенку и поглаживает его. Та­кое тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляю­щий и успокаивающий эффект.

# Переход ко сну

На этом этапе выключается музыка, дети затихают в своих постельках. В качестве сигнала к засыпанию рекомендуется придумать какую-то корот­кую фразу. Например, «Мальчики и девочки глазки закрывают, быстро засыпают». «Закрывайте глазки - вам приснятся сказки»

В течение всего периода отдыха и сна воспитатель находится в пределе слышимо­сти.

С теми детьми, которые категорически отказываются спать, проводится беседа с целью убедить лежать в кровати спокойно и не мешать осталь­ным малышам отдыхать.

Правильная организация сна предполагает активное участие ребенка в этом процессе. Сон не должен восприниматься им как нечто навязанное взрос­лым.

# Пробуждение и подъем

Для бодрого, хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъем. Наиболее благоприятно самостоятель­ное пробуждение. Рекомендуется, чтобы ребенок, проснувшись самостоя­тельно, еще 5—10 мин спокойно полежал в постели, так как резкий пере­ход от сна к бодрствованию может отрицательно сказаться на состоянии ор­ганизма.

Для детей, которые не спят или проснулись раньше следует предоста­вить возможность встать, тихо одеться и перейти в специально выделен­ную игровую игровая зону, где сможет найти себе занятие.