«Отдых, сон, релаксация»

Современный ритм жизни, который накладывает существенный отпечаток на самочувствие взрослых, испытывающих постоянное недосыпание, раздражительность, плохое настроение, в свою очередь откладывает отпечаток на детях, которые вынуждены приспосабливаться к миру взрослых соответствовать современным требования, которые, как правило, не учитывают возможности ребёнка.

Как замечают врачи педиатры и физиологи, у детей отмечается перевозбуждение, частый беспричинный плач, потеря аппетита, затруднение в самостоятельной **организации своей деятельности**. Некоторые дети становятся заторможенные и апатичные, 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 индивидуальными особенностями нервной системы ребёнка.

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.

В **процессе** наблюдения за нашими воспитанниками было отмечено следующее: у некоторых детей нарастает утомление, снижается двигательная активность, при подготовке ко сну, эти детей не могут расслабиться и успокоиться.

Дети долго засыпали или не засыпали совсем, поэтому подготовка ко сну становилась не простым **процессом**, как для педагогов, так и для самих воспитанников.

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

**Организуя** дневной сон целесообразно осуществлять его после проветривания, свежий прохладный воздух лучшее снотворное.

Ребёнок должен *«уйти в сон»* спокойный, поэтому желательно решить все негативные вопросы, *«помириться»*, простить все провинности и поговорить о чём-то хорошем, а лучше спеть колыбельную песню.

Подготовка ко сну требует времени, отсутствие посторонних звуков (шума, громких голосов, шепота на фоне тишины, благоприятной эмоциональной атмосферы. Мы используем музыкальное сопровождение, соответствующая речь педагога (темп, громкость, тембр, тональность голоса, приятные тактильные и визуальные ощущения.

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.

Это содействует снижению психоэмоционального и мышечного напряжения, уровня тревожности, повышенной возбудимости и создание эмоционального фона.

На первом этапе подготовки ко сну мы включали спокойную музыку, под которую дети раздевались, проходили в спальную комнату и укладывались в кроватку.

Первые звуки музыки способны снять излишнюю активность и возбудимость, оказывает общее успокаивающие воздействие.

На втором этапе проводился комплекс дыхательных упражнений, выполняемых в спокойном темпе, например игра *«Роза и одуванчик»*, педагог регулирует выполнение упражнения словами *«вдох-выдох»*. Упражнение повторяется 5-6 раз, оно успокаивает и способствует улучшению самочувствия и общему оздоровлению детского **организма**.

На третьем этапе – засыпание. Сон.

На четвёртом этапе - пробуждение детей после сна следует подготовить **организм** ребёнка к двигательной активности, осуществляя плавный естественный переход от состояния покоя к бодрствованию. Начинается пробуждение со звуков нежной, но бодрой пробуждающей мелодии. (*«Музыка для души»*, *«Оттенки настроения»*)

Воспитатель обращается к детям: *«Добрый день! Скорей проснитесь, потянись и улыбнитесь»*! После того, как воспитанники проснулись, им предлагается лёжа в кровати выполнить комплекс упражнений для достижения двигательной и эмоциональной активности, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации. (Комплекс *«Игровая гимнастика»*)

Также постепенное пробуждение может сопровождаться тактильными ощущениями, которые создаёт педагог с помощью (волшебной палочки, пёрышка, *«мячика – ежика»*, кусочка меха, веера).

Также для поднятия настроения может использоваться сюрпризный момент, проснувшись, дети находят под подушкой картинки с изображением весёлых смайликов.

Выполнив комплекс упражнений лёжа в кровати, дети спокойно встают и идут по массажным дорожкам.

Обязательными элементами в данной работе является музыкальное сопровождение и тактильное воздействие со словесными обращениями к каждому ребенку.

С целью достижения хороших результатов содержание сценария нужно менять.