

***Сон - это здоровье***

*Основными факторами гармоничного развития ребенка являются еда, сон и прогулка в режиме дня. Детский сад – это учреждение, где под режимом дня подразумевается четкое расписание и смена разных видов деятельности. Промежутки между непосредственно образовательной деятельностью составляют 5-10 мин, это недостаточно для отдыха ребенка и переключения его с одного вида деятельности на другой. Особое внимание в детском саду уделяется наблюдению и отслеживанию состояния детей; созданию условий для их эмоционального и физического комфорта в режимные моменты. Одним из них является дневной сон, способствующий расслаблению детского организма. Невозможно переоценить значение правильно организованного сна.*

*Многие дошкольники, находясь в кровати , долго не могут расслабиться и успокоиться. Дети плохо засыпают или не засыпают вовсе, некоторые не могут даже лежать тихо и спокойно. Укладывание дошкольников в постель во время дневного сна достаточно сложный процесс как для педагогов, так и для воспитанников детского сада. Особенно это проявляется в старших и подготовительных группах.*

*Методика засыпания Переход в состоянии покоя требует времени, отсутствия посторонних звуков (шума, громких голосов, иногда даже шепота на фоне тишины) и благоприятной эмоциональной атмосферы, спокойствия и уюта. В качестве вспомогательных средств используются: музыкальное сопровождение, соответствующая речь (темп, громкость, тембр, тональность), приятные тактильные и визуальные ощущения. Все вышеперечисленные средства отражают и удовлетворяют потребность ребенка в безопасности и комфорте. Эффективным средством засыпания детей является внедрение методики засыпания «Волшебная звезда». Ее целью является снижение психо-эмоционального и мышечного напряжения, уровня тревожности (агрессивности, враждебности, проявления инфантильных форм, таких как сосание пальца), повышенной возбудимости, раздражительности и двигательного беспокойства ребенка.*

***Волшебный сон.***

***Реснички опускаются,***

***Глазки закрываются,***

***Мы спокойно отдыхаем…(2 раза)***

***Сном волшебным засыпаем…***

***Дышится легко, ровно, глубоко…***

***Наши ручки отдыхают,***

***Ножки тоже отдыхают…***

***Отдыхают, засыпают…(2 раза)***

**

***Шея не напряжена***

***И рас-сла-блен-на…***

***Губы чуть приоткрываются,***

***Все чудесно расслабляются…(2 раза)***

***Дышится легко, ровно, глубоко…***

***Напряженье улетело…***

***И расслаблено все тело…(2 раза)***

***Греет солнышко сейчас…***

***Ручки теплые у нас…***

***Жарче солнышко сейчас…***

***Ножки теплые у нас…***

***Дышится легко, ровно, глубоко…***

***Губки теплые и вялые, но нисколько не усталые…***

***Губки чуть приоткрываются, все чудесно расслабляются…(2 раза)***

***Подготовила воспитатель: Маркосова Ю.Ю.***

***МАДОУ «Детский сад 7»***

***г.Черняховск***