МБДОУ « Детский сад №55 «Радость» г.Лесосибирск

Жук Валентина Александровна – воспитатель, без категории

эл.почта :juk\_1959@mail.ru

Конспект проведения режимного момента в старшей группе « Шалунишки»

«Организация сна» п.4.3. № 4

***Цель:***

***\**** восстановление физиологического равновесия детского организма;

\*снижение психоэмоционального и мышечного напряжения.

***Задачи***:

\*создание положительного эмоционального фона у воспитанников;

\*формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни, умения самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности;

\*формирование представление о том, что с помощью сна восстанавливаются силы;

\*профилактика плоскостопия и закаливание.

***Методические приемы и средства воздействия***:

\*наглядный, практический, беседа, рассматривание ,слушание музыки, художественное слово,

\*текст упражнения на релаксацию,

\*элемент для создания образа «Фея сна»-предмет для тактильного воздействия "Волшебная палочка",

\*« Штора тактильных ощущений»

\*комплекс дыхательных упражнений,

\*стаканчики для полоскания рта,

\*использование технологии засыпания "Волшебная звезда" автор: творческая группа ГОУ «Детский сад № 1881 "Колобок"» г. Москвы

**Предшествующая работа**: беседы с детьми о важности дневного сна , подборка сказок, рассказов подходящей тематики  
знакомство с произведениями: сборник "Вдохновение" из серии "Оттенки настроения";

мелодии из серии "Музыка для души";

музыкальные композиции Джеймса Ласта;

музыкальные композиции Поля Мориа.

**Индивидуальная работа:**Сеня, Степа П.-вещи выворачивать на правую сторону; Степа Ж.-разговаривать спокойно.

**Ход**: (*спальня проветрена* )

**1 этап**( *дети выходят из-за стола и идут полоскать рот после обеда)*

**В-ль:**

-Буль-буль-буль- зовет вода,

Полоскать наш рот пора.

В рот воды глоток возьми

Губы плотно ты сожми

Быстро щеки надувай

Водой зубы поласкай

А водичку не глотай

В раковину выливай.

После полоскания дети проходят к стульям

**В-ль**:

-Поиграли, погуляли –

А теперь мы отдохнем.

Прежде чем пойти в кровать,

Надо вещи нам убрать.

Одежду снимаем, расправляем

На стульчик убираем.

Напомнить детям, снять резинки с волос и положить их в парикмахерскую.

Дети раздеваются, проходят в спальню через « Штору тактильных ощущений»

*Звучит спокойная музыка и дети ложатся в кровати*

**В-ль:**

-В детском садике у нас  
Тихий час.  
В этот час нам нужна                                                                                
Тишина.  
Мы сказали: – Чок! Чок! Чок!                
Все ребятки на кроватки,  
Все молчок! (*убавить звук музыки*)

**2 этап:** дыхательные упражнения с повтором 3–5 раз без музыкального сопровождения

**Игра «Звездочка».**

Обращаю внимание детей на то, что может прийти маленькая звездочка, которая исполнит ваше желание (*во время сна кладу наклейку-звездочку под подушки детей*).

Появляется сказочный персонаж – Фея сна, в роли которой выступает воспитатель группы. Она приходит к детям с "волшебной палочкой", на конце которой закреплен "пушок" для создания тактильных ощущений.

**3 этапВ-ль:**- А сейчас ложитесь на спину.

Читаю текст с установкой на сон «Волшебный сон», способствующий расслаблению,

**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 расслабляется… (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 расслабляется… (2 раза)**

Во время чтения «Фея Сна подходит к детям» и дотрагивается своей волшебной палочкой до открытой поверхности тела ребенка (лоб, щека, плечо, кисть руки, шея).

Уложив и поправив всем одеяла, воспитатель садится в кресло, принимает удобную позу, расслабляется. Его состояние непременно передается детям: они спокойнее спят.

Через 3-4 минута музыка выключается.

**4 этап**Пробуждение

**В-ль:**

Глазки открываются,                 *легкий массаж лица*

Реснички поднимаются,

Дети просыпаются,                    *поворачивают голову вправо-влево*

Друг другу улыбаются.

Дышим ровно, глубоко               *делают глубокий вдох и выдох, надувая и*

И свободно, и легко.                    *втягивая живот*

Что зачудная зарядка –              *растирают ладонями грудную клетку*

Как она нам помогает,                *и  предплечья*

Настроенье улучшает

И здоровье укрепляет.

Крепко кулачки сжимает,          *медленно поднимают руки вверх, быстро*

Руки выше поднимаем.                *сжимая и разжимая кулаки*.

Сильно-сильно потянись*.            вытягивают руки, потягиваются*.

Солнцу шире улыбнись!

Потянулись! Улыбнулись!

Наконец-то мы проснулись!

Добрый день!

Пора вставать*!                            встают с кровати*

Заправлять свою кровать.

**Литература**:

1.Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения» № 2 2011г.

методики засыпания "Волшебная звезда" автор: творческая группа ГОУ «Детский сад № 1881 "Колобок"» г. Москвы2. Психологическая помощь дошкольнику. СПб., 2002( тексты)

**Описания результативного блока**

Методика«Волшебная звезда»вызвала у меня большой интерес. Решила использовать ее в своей практике.Оценка использования данной методики показывает положительные результаты, которые были отмече­ны при ее проведении. Воспитанники с радостью бегут в кроватки и ждут прихода «Феи». Снизилось излиш­нее двигательное беспокойство и уровень общей тревожности у дошкольников во время засыпания. Использование методики "Волшебная звезда" в груп­педоказывает полезность проведения подобных релаксационных мероприятий. Тогда у детей будет вырабатываться по­зитивная установка на засыпание, что снимает ряд пси­хологических проблем, связанных со сном, и поможет воспитанникам полноценно отдыхать в детском саду.  
Предложенная методика проста в проведении, удобна в использовании, занимает мало времени как в подготовке, так и в проведении.