

ГБУ ДПО РМЭ «Марийский институт образования»
Учреждение «Отдел образования администрации Волжского
муниципального района РМЭ
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №5 «Колокольчик» общеразвивающего вида»
с. Эмеково Волжского муниципального района Республики Марий Эл

Проект «Здоровый сон – счастливый малыш».



Камзина Антонина Изосимовна –
воспитатель 1 категории

С.Эмеково
2020 г.

Паспорт проекта.

Тип: практико – ориентированный
(оздоровительный).

Вид: среднесрочный, групповой.

Участники: воспитанники 1 младшей группы,
их родители, воспитатель.

Сроки реализации: 1 месяц (с 01.04.2020 г.
по 30.04.2020 г.)

Результат: участие в республиканском
конкурсе «Мастер проектной деятельности».



Актуальность. Одна из задач дневного сна – это защита нервной системы ребенка. Во время сна мозг ребенка отдыхает, что помогает справиться с масштабным объемом информации, которое особенно характерно для первых лет жизни. Таким образом, весь «жизненный материал» обрабатывается мозгом ребенка небольшими порциями, разделяемыми дневным сном.



Цель:

Снижение психоэмоционального и мышечного напряжения, уровня тревожности, повышенной возбудимости и создание эмоционального фона.



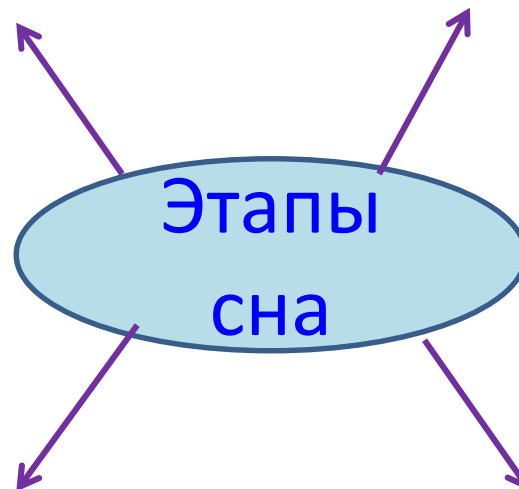
Задачи:

1. Содействовать снятию общего напряжения и мышечных зажимов, накопившегося у ребенка за определенный отрезок времени;
2. Создавать условия для изменения отношения ко сну с негативного на позитивное, снизить уровень общей тревожности;
3. Воспитывать потребность систематически выполнять дыхательную гимнастику перед сном и гимнастику после сна, а так же закаливающие процедуры.



1 этап
Подготовка ко сну.

2 этап
Релаксационная
гимнастика.



3 этап
Сон.

4 этап
Бодрящая
гимнастика.



1 этап.

1. Создана картотека потешек для сна.
2. Подобран репертуар колыбельных песен.



Какую музыку выбрать для сна.

1. «Грезы» Р. Шуман
2. Концерт скрипки Ф. Мендельсона
3. Пьесы П.И. Чайковского
4. «Лунная соната» Л.Бетховена
5. «Лунный свет» К. Дебюсси
6. «Маленькая ночная серенада» В. Моцарта



2 этап.

Подобрана релаксационная гимнастика
перед сном.

«Волшебный сон».

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, свободно, глубоко.
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают...
Шея не напряжена
И расслаблена она
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется,
Дышится легко...равно...глубоко...



"Тишина".

Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя!
Мы устали — надо спать
Ляжем тихо на кровать.
И тихонько будем спать.

"Летний денек". Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем,
Глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.



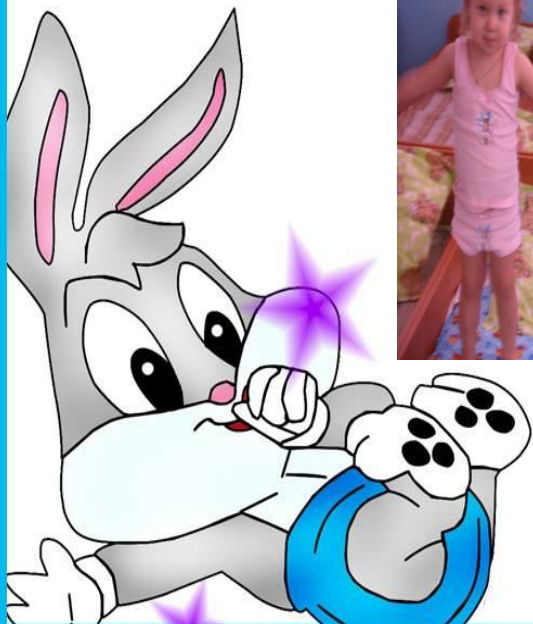
3 этап.

Засыпание. Дневной сон.



4 этап.

1. Подобрана бодрящая гимнастика после сна.
2. Ходьба босиком по массажным дорожкам.
3. Создана картотека потешек после сна.



Работа с родителями.

1. Проведены консультации: «Формула здорового сна», «Какие сказки читать ребенку на ночь?», «Нужны ли колыбельные современному ребенку на ночь?»

2. Индивидуальные беседы «Необходимость дневного сна в выходные дни».

3. Подготовлена памятка «Как организовать здоровый сон ребенка?»



Консультация для родителей

«Нужен ли ребенку дневной сон?»



Какие сказки читать ребенку на ночь?

Консультация для родителей



Библиография:

1. Фербер Р. «Сон ребенка», - Альпина нон-фикшн, 2016 г.
2. Вайсблут М. «Здоровый сон – счастливый ребенок», - Альпина нон-фикшн, 2018 г.
2-е издание
3. Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» –СПб. Детство – пресс», 2012 г.
4. Якименко В. «Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна»//Журнал «Здоровье и физическая культура» №2, 2007 г.
5. Интернет - ресурсы.



ГБУ ДПО РМЭ «Марийский институт образования»
Учреждение «Отдел образования администрации Волжского
муниципального района РМЭ
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №5 «Колокольчик» общеразвивающего вида»
с. Эмеково Волжского муниципального района Республики Марий Эл

Проект «Здоровый сон – счастливый малыш».



Камзина Антонина Изосимовна –
воспитатель 1 категории

С.Эмеково
2020 г.