

Принято  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ ж.-д. ст. Звезда  
с.п. «детский сад «Рябинушка»  
Протокол №3  
От « 10 » 01 2022г



**Порядок организации отдыха, релаксации и сна  
детей государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самарской  
области средней общеобразовательной школы ж.-  
д. ст. Звезда структурного подразделения  
«детский сад «Рябинушка» муниципального  
района Безенчукский Самарской области**

2022

**Порядок организации отдыха, релаксации и сна детей государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы ж.-д. ст. Звезда структурного подразделения «детский сад «Рябинушка» муниципального района Безенчукский Самарской области**

Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

Важным в выполнении упражнений на релаксацию является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Если взрослый замечает, что какой-нибудь ребенок после выполнения упражнений испытывает напряженность, страх, повышенную возбужденность, то надо выяснить причину и при необходимости прекратить занятия.

Целью проведения релаксации является способствование снятия у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя, формирование положительных эмоций и чувств.

Виды релаксации очень разнообразны: от простых (для расслабления отдельных частей тела) до очень сложных и длительных по времени (для полного расслабления тела).

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. Перед педагогом стоит непростая задача устроить отход ко сну так, чтобы все ребята получили возможность отдохнуть.

Чтобы сон у ребёнка стал физиологической привычкой, необходимо строго следовать режиму дня, вплоть до каждой минуты. Тогда ко времени начала дневного отдыха ребёнок будет к нему готов.

У многих дошколят найдётся тысяча поводов не заснуть, поэтому 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.

На сон настраивают:

- приглушённый свет;
- закрытые шторы или жалюзи;
- пастельные, спокойные тона стен и потолков;
- свежий воздух.

Организуя дневной сон целесообразно осуществлять его после проветривания в течение 15-20 мин., свежий прохладный воздух лучшее снотворное.

Ребёнок должен «уйти в сон» спокойный, поэтому желательно решить все негативные вопросы, «помириться», простить все провинности и поговорить о чем – то хорошем.

Укладывание детей спать в строго определенные часы вырабатывает у них привычку к быстрому засыпанию. Воспитатель, прежде всего, помогает подготовиться ко сну детям слабым, которые особенно нуждаются в дневном отдыхе. Дети ложатся в кровать на правый или левый бок (как им удобно). Но не следует разрешать им ложиться на живот, съеживаться, подбирая колени, так как неправильное положение затрудняет кровообращение, дыхание и влияет на формирование осанки.

Подготовка ко сну требует времени, отсутствие посторонних звуков (шума, громких голосов, шепота на фоне тишины), благоприятной эмоциональной атмосферы. Нужный настрой, положительное отношение к дневному сну помогут создать нежная колыбельная песня, народные потешки и приговорки.

В образовательных организациях при отсутствии спален или недостаточной площади имеющихся спальных помещений допускается организовывать дневной сон детей в группе на раскладных кроватях с жестким ложем или на трансформируемых (выдвижных, выкатных) одно-трехуровневых кроватях.

Кровати должны соответствовать росту детей. Расстановка кроватей должна обеспечивать свободный проход детей между кроватями, кроватями и наружными стенами, кроватями и отопительными приборами.

Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами. Постельное белье маркируется индивидуально для каждого ребенка. Смена белья производится по мере загрязнения.

Значение сна для растущего организма огромно. Задача воспитателя – обеспечить детям полноценный сон и объяснить родителям необходимость обеспечить достаточно продолжительный сон ребенку дома.

### Релаксация с детьми с ОВЗ

**Релаксация-это** снятие психологического, мышечного напряжения для восстановления сил, эмоциональной разрядки, снижения агрессии. В коррекционно- развивающей работе применяем основные методы **релаксации**, такие как мышечная, дыхательная и умственная.

Во время сеансов **релаксации** мы используем следующие оборудование: коврики для **релаксации**, визуальное оборудование: проектор «Солнце», воздушно-пузырьковые трубки, создающие приятные визуальные эффекты, фонтан, аудио оборудование, транслирующее расслабляющую музыку или звуки природы, ароматические приспособления: SPA-капсулы, мешочки с ароматными травами.

**Релаксация** в комплексе с оборудованием сенсорной комнаты помогает достичь общего расслабляющего эффекта, восстановления сил, помогает привести организм в тонус, а также нормализует психофизиологическое состояние после стрессов.

#### Мышечная релаксация.

Методика мышечной **релаксации** по Джекобсону предполагает напряжение каждой группы мышц с последующим расслаблением. Мышечное расслабление используется для снятия эмоционального напряжения.

#### Упражнения:

##### «Бабочка»

Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылья, на выдохе лопатки - развести (*бабочка расправила крылышки*)).

##### «Черепаша»

Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха в панцирь, на выдохе плечи опустить и расслабиться (*черепаха высунула голову из панциря*)).

##### «Ласточка»

Дети превращаются в ласточек. Одна нога отставляется назад (насколько это возможно, «крылья» -руки, расправляются в стороны. Ласточки **полетели!** Ласточки долго не могут летать, устали ноги, «крылышки», спинка, «приземляемся», дети занимают исходное положение - нога ставится рядом с другой, туловище наклоняется вниз, руки опущены вниз. Вдох-выдох «ласточки снова **полетели**» (3-4 раза).

#### Метод дыхательной **релаксации**.

Помогает насытить кровь кислородом, обогатить им каждую клетку организма. Кроме этого, во время выполнения таких упражнений происходит

нормализация дыхания, что оказывает успокаивающее воздействие на психику.

*«Подуй на ручеёк»*

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуть на ручеёк, при этом длительно произносить звук «у».

*«Ленивая кошечка»*

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».

*«Ёжик»*

Поднести к лицу мешочки, набрать воздух через нос, вдохнуть аромат трав и с силой выталкивать его через сомкнутые губы, произнося звук «п». При выталкивании воздуха работать мышцами живота. Предложить ребенку положить палец или руку на живот, чтобы он почувствовал, как работают мышцы живота при дыхании. Живот должен активно сдуваться (*выдох*) и надуваться (*вдох*).

Инструкция для ребенка: представь, как пыхтит ежик, когда идет по лесу. Метод умственной **релаксации**.

Данный метод состоит из психоэмоциональных речевок-тренингов, направленных на то, чтобы фокусировать сознание на устранение той или иной внутренней или внешней проблемы.

Вводная часть перед каждым настроем. Дети ложатся на ковёр, руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Ведущий: «Ложитесь, закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (*пауза*). Прислушайтесь к вашему дыханию... (*пауза*). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (*пауза*). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

*«Облака»*

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (*пауза – поглаживание детей*). Гладит, поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны.

Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

*«Воздушные шарики».*

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (*пауза – поглаживание детей*). Обдувает шарик, ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

В практической работе можно использовать комплекс упражнений для **релаксации предложенный И. Г. Выготской, Е. Л. Пеллингер, Л. П. Успенской**. Частью этого комплекса являются особые упражнения, позволяющие успокаивать детей, особенно заикающихся и снимать характерное чрезмерное мышечное и эмоциональное напряжение. Любые, даже незначительные, стрессовые ситуации становятся избыточными для слабой нервной системы, вызывают и усиливают волнение, ухудшают речь. Из этого следует, что мышечная и эмоциональная раскованность — это главное условие для естественной речи и правильных телодвижений.