Педагогический проект «Волшебный сон». Проект был реализован с детьми 2 младшей группы, Однако данный проект может быть полезен в работе с детьми и более раннего возраста, особенно в период адаптации.

Сон - естественный отдых организма, поддерживающий нормальную жизнедеятельность. Он предохраняет клетки головного мозга от истощения и разрушения, восстанавливает их энергию, расходуемую при бодрствовании.

Укорочение возрастной нормы сна, особенно повторяющееся систематически,- ведёт к очень вредному для нервной системы хроническому недосыпанию. В течение укороченного дневного или ночного сна не обеспечивается полное восстановление работоспособности. У проснувшегося ребёнка ещё сохраняются элементы утомления, и если это систематически повторяется, то утомление накапливается и в конечном итоге переходит в патологическое состояние переутомления.

Современный ритм жизни накладывает свой отпечаток на самочувствие взрослых, испытывающих постоянное недосыпание, раздражительность, плохое настроение. Дети, в свою очередь, вынуждены приспосабливаться к миру взрослых, соответствовать современным требованиям, которые, как правило, не учитывают возможностей ребенка.

Признаками хронического недосыпания являются:

* преобладание процессов возбуждения над процессами торможения, проявляющиеся в неуравновешенном поведении, раздражительности;
* суетливость в движениях;
* забывчивость;
* сниженная работоспособность;
* путаница в речи;
* привычка тереть глаза, как будто их засыпало пылью;
* вялость, заторможенность;
* частый беспричинный плач;
* плохой аппетит.

• Хроническое недосыпание, подчеркивает врач-педиатр С. М. Мартынов, превратилось в настоящую проблему детской медицины. По данным статистики, детей, начиная с ясельного возраста недосыпающих по 1,5-2 часа в сутки, примерно 50%.

Ребенок двух-трех лет должен спать не менее 14 часов в сутки, четырехлетним и пятилетним детям следует обеспечить 13-часовой сон, а дети шести и семи лет должны спать 12 часов.

Специалисты в области психиатрии и психологии отмечают, что полноценный сон является наилучшим лекарством от беспокойства. Наблюдения за детьми нашей группы показали, что 50% детей имеют долгий период засыпания и беспокойный сон. После болезни детей эта цифра увеличивается до 60% от общего количества. 50% детей группы имеют укороченный еон. 25% детей группы родители приводят в детский сад к семи часам утра. Если учесть время на ходьбу до детского сада и сборы ребёнка дома, то получается, что детей поднимают в 6 часов утра. Между тем анкетирование родителей показало, что 50% родителей в лучшем случае укладывают ребёнка спать в 22.00. Таким образом, длительность ночного сна составляет 8 часов. Длительность дневного сна в детском саду во второй младшей группе составляет 2 часа 30 минут. Итого за сутки ребёнок недосыпает 2 часа 30 минут. 60% родителей вообще не знают возрастных норм сна детей. Лишь 65% родителей укладывают детей спать днём в выходные дни. И в лучшем случае длительность дневного сна составляет 2 часа. Из бесед с родителями выяснилось, что большинство из них считают, что детям для сна не нужно создавать какие-то особые условия.

Цель нашего проекта: способствовать созданию условий, направленных на предупреждение переутомления нервной системы детей путём устранения хронического недосыпания через внедрение методики «Волшебная звезда» в организацию сна в детском саду и дома.

Задачи:

1. Создать условия для внедрения методики «Волшебная звезда» в организацию сна детей в детском саду.
2. Создать у воспитанников положительный эмоциональный фон при переходе от бодрствования ко сну и от сна к бодрствованию.
3. Улучшить количественные и качественные показатели сна детей: уменьшение времени засыпания, изменение характера сна на глубокий и спокойный, увеличение длительности сна.
4. Повысить информированность родителей о значении сна для профилактики утомления нервной системы ребёнка и об условиях организации полноценного сна детей с использованием методики «Волшебная звезда».

Реализация методики «Волшебная звезда» предусматривает четыре этапа.

На первом этапе - подготовка ко сну - под спокойную музыку дети раздеваются в игровой комнате, проходят в спальню и ложатся в кровати. В это время происходит расслабление всех групп мышц, что вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению дыхания. Первые звуки мелодии способны снять излишнюю активность и возбужденность детей, оказывают общее успокаивающее воздействие. Эту музыку рекомендуется слушать ежедневно.

На втором этапе воспитанников просят лечь на спину и выполнить дыхательные упражнения (3-4 цикла) в спокойном темпе. Регулирует выполнение педагог словами «вдох- выдох». Обучение правильному дыханию происходит предварительно до сна в процессе игры «Волшебный мешочек».

На третьем этапе - «Волшебный сон» - одновременно с музыкальным сопровождением педагог читает стихотворение, способствующее расслаблению. Упражнение проводит сказочный персонаж - Фея сна, в роли которой выступает воспитатель группы. Она приходит к детям с «волшебной палочкой», на конце которой закреплен «заячий хвостик». Это может быть что-то воздушно-мягкое, пушистое и нежное, например мех или пух. Фея сна медленно и спокойно произносит текст. Дети слушают хорошо знакомый голос воспитателя, к которому они привыкли. Фея сна подходит к каждому ребенку и поглаживает его своей «волшебной палочкой» по открытой поверхности тела (лбу, щеке, кисти руки).

После того как Фея сна погладила (несколько раз) каждого ребенка и произнесла слова установки на отдых, музыка продолжает звучать в течение двух-трех минут, Уложив и поправив всем одеяла, воспитатель садится в кресло, принимает удобную позу, расслабляется. Его состояние непременно передается детям: они спокойнее спят. Педагог участвует в процессе релаксации как активное действующее лицо, получая от этого удовольствие и положительные эмоции. Гармоничный отдых снижает уровень общей тревожности дошкольников.

Четвертый этап - пробуждение детей после дневного сна - начинается со звуков нежной, но бодрой пробуждающей мелодии. Сначала звучит только музыка (примерно одну минуту), а затем педагог обращается к детям.

После того как все воспитанники проснулись, им предлагается, лежа в кровати, опустить одеяло в ноги и выполнить стимулирующие и активизирующие упражнения.

Более подробно с методикой «Волшебная звезда» можно познакомиться з журнале «Справочник старшего воспитателя» № 2 2011 год.

В ходе работы по проекту мы внесли в методику некоторые изменения.

1. У нас Фея сна не взрослый человек, а театральная кукла би-ба-бо. Для неё мы сшили нежно-голубую накидку с капюшоном. Почему мы заменили взрослого человека на куклу? Причин тому несколько:

* кукла - атрибут детства, детской культуры;
* кукла, в какой-то степени тот же ребёнок. Поскольку кукла изображает человека, она выполнят разные роли и является как бы партнером ребенка. Как считает В.С, Мухина, кукла для ребенка - не обязательно «дочка» или «сынок», она партнер по общению во всех его проявлениях;
* ребенок переживает с куклой все события собственной и чужой жизни во всех эмоциональных и нравственных проявлениях, доступных его пониманию. Кукла выступает в качестве заменителя преданного друга, который все понимает и не помнит зла;
* роль куклы заключается в диалоге, в котором происходит замена реального контакта с человеком на опосредованный контакт через куклу. Кукла используется как промежуточный объект взаимодействия ребенка и воспитателя. Ребенок, познавая реальный мир, его социальные связи и отношения, активно проецирует воспринимаемый опыт в специфическую игровую ситуацию;
* перчаточным куклам присуще разнообразие в движениях и жестах. Они могут хохотать, плакать, кричать, обижаться, принимать различные позы, удивляться, «ныть», похихикивать и смотреть «букой»;
* кукла на руке взрослого, выступающая для ребенка в роли собеседника, концентрирует на себе его внимание, помогает свободно вступать в разговор, побуждает к активным действиям.

Она помогает вызывать положительные эмоции и постепенно ослаблять нервное напряжение у детей;

* костюм Феи сна для куклы изготовить быстрее и менее затратно, чем для взрослого человека.

1. По методике Фея сна садится в кресло. Кресло мы заменили игрушечной кроваткой со всеми принадлежностями. Причин несколько: для кресла просто нет места в спальной комнате, а игрушечной кроватке Феи сна нашлось место на столе воспитателя и всем детям хорошо видно, что Фея сна вместе с ними ложится спать. Дети это видят и следуют её примеру.
2. По методике одновременно с музыкальным сопровождением педагог читает стихотворение 2 раза. Мы читаем стихотворение 1 раз без музыкального сопровождения и только потом включаем музыку. Как показали первые два дня работы по данной методике, дети плохо воспринимали сразу два новых аудиосигнала. Мы попробовали сначала читать стихотворение и только потом включать музыку, эффект был положительный, дети слушали негромкую речь воспитателя, вслушиваясь в её содержание, а потом под спокойную музыку и нежные прикосновения «волшебной палочки» Феи сна засыпали.

В течение апреля мы укладывали детей спать, используя методику «Волшебная звезда». Всё это время мы вели наблюдение за сном детей по следующим критериям;

1. Засыпание: быстрое - до 15 минут, медленное - более 15 минут.
2. Глубина сна: глубокий сон, неглубокий сон.
3. Характер сна: спокойный сон, неспокойный сон.
4. Длительность сна: короткий сон - до 40 минут, укороченный сон - до 1 часа 30 минут, длительный сон - свыше 1 часа 30 минут.
5. Отсутствие сна.

Свои наблюдения ежедневно фиксировали в таблице.

Следует отметить, что появления Феи сна с волшебной палочкой произвело на детей большое эмоциональное впечатление. Особенно в первые три дня. Затем эффект немного снизился, но тем не менее дети ждали ежедневно её прихода. Спрашивали, всё ли есть у неё в кроватке для сна. Детям очень нравились прикосновения «волшебной палочки». Первые положительные проявления мы заметили уже после недели работы по проекту.

К концу работы по проекту мы получили следующие результаты:

1. улучшились количественные и качественные показатели дневного сна:

* у 38% детей уменьшилось время засыпания;
* у 28% детей увеличилась глубина сна;
* у 28% детей изменился характер сна, сон стал спокойный;
* у 62% детей увеличилась продолжительность сна;
* в группе не стало детей, которые не спят.

1. у 70% детей за счёт правильной организации сна уменьшились признаки психоэмоционального и мышечного напряжения, уровня тревожности;
2. у всех детей группы к концу работы по проекту стал безболезненно осуществляться переход от бодрствования ко сну и от сна к бодрствованию;
3. повысилась информированность родителей о значении сна детей в профилактике переутомления нервной системы, о физиологических нормах сна.