Д\с № 68 «Серебряное копытце»

АНО «Планета детства «Лада» г.о. Тольятти

Проект для детей старшей группы

«Полезен ли дневной сон?»



Воспитатель: Денисова Е.П.

2013 г.

Вопрос "Спать или не спать днем?"- является актуальным практически в каждой семье, где есть дети пяти лет. Малыши категорически отказываются от дневного **сна**, и многие родители часто соглашаются с ними. Но правильно ли они поступают? Специалисты доказали, что маленький мозг не знает покоя ни во сне, ни на яву. Поэтому дневной **сон** очень важен для ребенка. Также отмечено, что большинство этих деток значительно опережают своих ровесников по развитию, они легче запоминают и усваивают новую информацию. Даже по физиологическим параметрам они крупнее и выше сверстников.  А также ночной **сон** у деток, которые не отказываются от дневного отдыха, значительно спокойней. Все дело в том, что перевозбужденный малыш, не имевший дневного сна, не может сразу расслабится и спокойно уснуть. Он часто мучается от кошмарных снов и страхов.

Исходя из значимости дневного сна и его влиянии на здоровье ребенка нами были сформулированы следующие проблемные вопросы:

1. **Зачем нужно спать днем?**
2. **И так ли важно вовремя ложиться спать вечером?**

**Цель:** информационное исследование режима сна.

**Интеграция образовательных областей:**

**Задачи:**

* «Коммуникация»: формировать позитивное отношение к соблюдению режима дня, речевое умение выражать оценку в речи, используя адекватные речевые средства.
* «Социализация»: формировать позитивное отношение к выполнению компонентов режима, выстраивание взаимоотношений с людьми при выполнении режимных моментов
* «Познание»: расширять представления о цикличность режимных моментов, развивать умения устанавливать причинные зависимости, установить связь между здоровьем дошкольника и длительностью сна.
* «Здоровье»: формировать знания зависимости здоровья от соблюдения режима, полученных в результате собственного исследовательского поиска
* Художественная литература: развивать способность устанавливать в содержании прочитанного коллизии и конфликты персонажей, способы их разрешения, соотнося с личным опытом соблюдения режима дня
* «Безопасность»: формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в процессе выполнения компонентов режима.

Этапы проекта:

Поисковый, аналитический, практический, презентационный, контрольный.

**Поисковый этап** определяет тему проекта, поиск и анализ проблемы и поставку цели. На первом этапе проекта нами было определено тематическое поле это образовательная область «Здоровье». Определена интеграция образовательных областей и были выделены интегративные задачи по образовательным областям. Проведен поиск и анализ проблемы, по отношению к педагогу и по отношению к детям.

*Цель проекта для дошкольников***:** Определить влияние дневного сна на здоровье человека

*Цель проекта для педагога:*

Формирование у дошкольника осознанного отношения к дневному сну

**Аналитический этап** включает в себя анализ информации, поиск необходимой информации и построение алгоритма деятельности.

На аналитическом этапе была сформулирована цель проекта для педагога и откорректирована цель проекта для дошкольников

Аналитический этап подразумевает поиск, сбор и изучение информации, поэтому дошкольниками с помощью педагогов и родителей проведен сбор информации о режиме в форме интервьюирования медицинских работников, педагогов, родителей, школьников, изучение энциклопедической литературы.

 

**На практическом этапе** педагогами была оснащена предметно - развивающая среда интерактивными игровыми пособиями: «Полезно и вредно для сна», «Где поселится сон?», была составлена энциклопедия «Режим сна», подборка мультфильмов, содержащих проблемные ситуации: «Распорядок дня». Для родителей был составлен Выпуск стенгазеты «Режим дня» и Выпуск буклетов: «Сон-лучшее лекарство».

 

На практическом этапе работала творческая мастерская, где детьми совместно с педагогами изготовлены коллажи «Волшебные сны», для сюжетно-ролевой игры «Сон в детском саду и дома» были сделаны атрибуты «Любимая подушка».

Презентационный этап для родителей был проведен в форме родительского собрания, где родители совместно с детьми презентовали своё домашнее задание «Режим утреннего часа», «Мой режим выходного дня» и «Режим вечернего часа».Для детей была проведена игра-исследование «Спать или не спать?» Для родителей созданы кейс-папки "Сон – залог здоровья " где подобраны памятки, рекомендации, буклеты, консультации.

Для детей была проведена игра-исследование «Спать или не спать?» в ходе игры – исследования у детей формировалось умение подбирать удобные и полезные для здоровья постельные принадлежности, познакомились с основными гигиеническими правилами сна, формировалось умение устанавливать причинные зависимости - связь между здоровьем дошкольника и длительностью сна.

**На контрольном этапе** проведена оценка качества проекта, как полученного продукта, так и собственного продвижения в проекте дошкольника и педагога. По теме проекта проводилась работа с детьми через интеллектуальную рефлексию - модель трех вопросов: «Что мы знаем о сне?», «Что хотим еще узнать о сне?», «Как мы будем соблюдать режимсна». Рефлексия с педагогами проводилась через опросники по итогам проекта и анкеты обратной связи.

Работа в проекте для дошкольников:

-это формирование у дошкольника когнитивного, эмоционально- оценочного и поведенческих компонентов здорового образа жизни и интегративных качеств, которые они приобрели в результате проектной деятельности, а также формирование знаний зависимости здоровья от соблюдения режима сна и позитивного отношения к выполнению компонентов режима сна.

Работа в проекте для педагога:

- это повышение профессиональной компетентности, включающей мотивационно-ценностный, когнитивный, деятельностный и личностный компоненты, определяющие способность и готовность педагога решать профессиональные задачи, связанные с реализацией здоровьесберегающей деятельности в процессе образования детей.

Работа в проекте для родителей:

-это Повышение компетентности в вопросах элемента здорового образа жизни дошкольника. Активное участие родителей в жизнедеятельности группы