**Дрёма в гости к нам идёт.**

Автор: Шварц Марина Геннадиевна, воспитатель

(МБДОУ д/с № 4 г. Балтийска)

Много на свете хороших профессий, но знаю, моей не найти интересней! Я - воспитатель! Работаю в детском саду самого западного города России - в городе Балтийске Калининградской области. В этом году мои воспитанники – дети 5-6 лет. Полноценный сон - это залог здоровья ребенка. Дневной сон, как и ночной, это время отдыха, восстановления сил, «подзарядки» всех систем организма. Дневной сон дает возможность быстрее усвоить новые знания, улучшает процесс запоминания. Дневной сон облегчает засыпание вечером. Вся окружающая среда для ребенка является интересной, он очень восприимчив ко всему новому, схватывает большое количество информации на лету. Во время дневного сна происходит частичная обработка всего услышанного, увиденного, сделанного ребенком в период бодрствования. Если ребенок не отдохнет днем, то к вечеру его активность повысится, ему будет сложнее физически уснуть, так как мозг перегружен информацией и впечатлениями.

Полноценный дневной сон важен для подрастающего детского организма. Режим дня в детском саду соответствует физическим и умственным нагрузкам, которые испытывает ребенок в данном образовательном учреждении, учитывает возраст детей и способствует их гармоничному развитию. Все дети в группе должны спать днём, но часто многие малыши засыпают с трудом, крутясь в своей кроватке и ни как не могут уснуть. Поэтому перед педагогом ДОО стоит непростая задача устроить отход ко сну так, чтобы все ребята получили возможность отдохнуть. Существует методика отхода детей ко сну, а так же у каждого воспитателя есть свои «фишечки», которые он использует в своей работе.

Мы с детьми часто посещаем мероприятия, организованные библиотекой им. Белинского г. Балтийска, в этом году записались на детский абонемент. Дети выбирают книгу, которую мы читаем перед сном. В основном это повести, рассказы, которые подразумевают не быстрое прочтение. Перед сном, когда воспитанники разделись, провели все необходимые гигиенические процедуры, то первый раздевшийся ребёнок ставит стульчик и кладёт на него книгу. Все дети знают, что сказка приходит только в тишине. Ложась в кроватку и принимая правильную позу для сна, ребята слушают сказку. Мой приглушённый голос, спокойное прочтение, настраивают детей на спокойный лад. А некоторые ребята уже погружаются в сон.

Однажды мы читали «Колыбельные сказки дядюшки Дрёма», с тех пор под подушками детей поселились маленькие Дрёмы, у каждого он свой. Наши Дрёмы очень любят готовить для ребят приятные сюрпризы: сладкое угощение, подарок, сон – сказку. Прочтение книги уже само по себе помогает детям расслабиться, а ожидание чуда, необходимости прислушаться и услышать сказку – сон от Дрёмы, помогает малышам уснуть быстрее. После окончания сна, когда воспитанники оделись, провели гимнастику после сна, мы проводим релаксационную минутку. Дети садятся в кружок и по очереди рассказывают тот сон, который им сегодня принёс их Дрёма. Конечно, многие дети не видят во время дневного сна сон, но рассказать, пусть и придуманный сон, хотят все, даже застенчивые ребята. Рассказы бывают разные, фантазийные, реальные, опирающиеся на дневные впечатления ребёнка.

Сочинение, пересказ сна предполагает такую организацию ситуации, которая бы отличалась от других ситуативных режимных моментов. Ежедневно повторяющийся коллективный ритуал рассказывания сна детьми содействует групповому сплочению детей не только на данный момент, но и в повседневной жизни группы. Дошкольники потом в течение второй половины дня обсуждают друг с другом свои рассказы, продолжают их продумывать, досказывать. Это позволяет детям получать навыки позитивного коммуникативного общения, что содействует их социализации, развитию коммуникативных навыков. Позволяет новым воспитанникам быстрее влиться в новый коллектив. Речь детей обогащается быстрее, психика развивается разностороннее, когда дошкольники ставятся в такие условия, когда естественная речевая деятельность проходит более интенсивно. Использование данной технологии, на мой взгляд, позволяет дошкольникам занимать позицию активного творца – на основе моделирования придумывания необычной ситуации, сочинения и рассказывания своего сна - сказки, помогает им психологически раскрепоститься, устраняет боязнь не правильно высказаться, вырабатывается смелость в фантазировании. Это является условием ускорения речевой деятельности моих воспитанников.



