Методический конспект занятия для педагогов ДОУ

«Ритуалы перед дневным сном»

(пример готового ритуала на 10 минут)

🪄 Цель занятия:

Создать спокойную эмоциональную атмосферу перед дневным сном, снизить уровень возбуждения у детей и сформировать положительные ритуалы подготовки ко сну.

📘 Задачи (по ФГОС ДО):

- Формировать у детей навыки саморегуляции и умение расслабляться.
- Развивать внимание, воображение и эмоциональный интеллект.
- Создавать позитивный эмоциональный контакт в группе.
- Поддерживать режимные моменты и гигиену сна.

👶 Возрастная группа:

Средняя / старшая / подготовительная (4–7 лет)

⏰ Продолжительность:

10 минут

🧩 Материалы:

- Гимн “Герои Света” (в приложении или по QR-коду)
- Один планшет для рисования светом (если есть, можно и без него)

- Фонарик “Космолуч”
- Приглушённый свет, спокойная музыка
- (опционально) Приложение “Волшебная кнопка здорового сна”

💬 Ход занятия

1️⃣ Подготовка (1–2 мин)

- Проветрить помещение.
- Приглушить свет.
- Сказать детям:

> «Скоро время отдыха. Сейчас мы поможем нашим героям зажечь звёзды и подготовиться ко сну.»
>
> (Воспитатель включает гимн «Героев Света» как звуковой сигнал.)

2️⃣ Вводная часть (2–3 мин)

> Воспитатель:
> «Ребята, вы слышите, как звучит музыка? Это зовёт нас Косморэй — главный герой. Он собирает свет, чтобы украсить небо перед сном. Мы поможем ему!»

— Предложите детям сделать глубокий вдох и медленно выдох.
— Попросите “собрать ладошки” — как будто держат свет звезды.

3️⃣ Основная часть (5 мин)

Если есть планшет:

> Один ребёнок подходит к доске и фонариком рисует звезду.
> Остальные наблюдают, делают вдох — и на выдохе произносят:
> «Звезда засыпает...»

Если планшета нет:

Воспитатель направляет фонарик на стену или потолок, делает “луч света”.
Дети повторяют дыхание:
— вдох (руки вверх), выдох (руки вниз).

Повторите с 2–3 детьми.

4️⃣ Рефлексия и переход ко сну (2 мин)

Воспитатель:
«Как вы думаете, о чём мечтают звёзды, когда засыпают?»
(1–2 коротких ответа.)
«Теперь и мы отдохнём. Спят герои — спим и мы.»

— Воспитатель гасит фонарик, дети закрывают глаза.
— Включается тихая колыбельная

🌙 Итог:

✅ Дети ложатся спокойно, без суеты.
✅ Формируется условный рефлекс: гимн → покой → сон.
✅ Воспитатель получает 10 минут тишины и управляемого перехода.

🗒️ Примечание:

Занятие может быть адаптировано:

- для коррекционных групп (снижение темпа, больше визуальных опор);

Гимн “Героев Света” https://disk.360.yandex.ru/d/75tpjM0iIfazjA

Приложение для занятий “Волшебная кнопка здорового сна”
https://salebot.site/md/doska