

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников № 131

**ДЕТСКО-ВЗРОСЛЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**  
**«Волшебный сон»**

Автор проекта:  
Айсина Светлана Александровна  
воспитатель ВКК  
МАДОУ детского сада № 131

РАССМОТРЕНО:  
На Педагогическом совете  
Протокол заседания № 3  
12 декабря 2023 г.

г Екатеринбург  
2024

Актуальность темы заключается в том, что в настоящее время, начиная уже с самого маленького возраста, у детей возникает проблема засыпания во время дневного сна в детском саду и дома. Приводя ребенка в детский сад, многие родители жалуются на плохое самочувствие детей по причине недосыпания. В более старшем возрасте эти проблемы усугубляются. В возрасте 6-7 лет практически 80% детей не спят в выходные днем дома, плохо засыпают вечером и с трудом просыпаются утром.

Вместе с тем, начиная с детского сада, с детьми активно изучаются вопросы правильного питания, активного образа жизни, а такое важное для здоровья явление жизни, как сон, остается в стороне. Хотя, учеными доказано, что полноценный сон так же важен для здоровья, как ЗОЖ и комфортная психологическая обстановка. Недостаточный сон или его неправильная организация могут не только отразиться на психическом состоянии ребенка, его поведении и развитии, но и повлиять на рост ребенка, ведь гормоны роста наиболее активно вырабатываются во сне.

Опрос родителей показал актуальность проблемы и необходимость ее изучения.

Цель: сформировать у воспитанников представление о сне, как важной составляющей жизни человека, влияющей на его здоровье.

Задачи:

- ✓ Познакомить детей с суточной продолжительностью сна у разных животных.
- ✓ Дать представление о необходимой суточной продолжительности сна для взрослых и детей через наблюдения и умозаключения на основе этих наблюдений.
- ✓ Формировать у детей представления о влиянии сна на здоровье человека.
- ✓ Через экспериментальную деятельность и самостоятельные наблюдения знакомить детей с приемами, помогающими быстрому засыпанию.
- ✓ Учить получать необходимую информацию при общении.
- ✓ Развивать умение аргументировано высказывать свою точку зрения, делать выводы.
- ✓ Развивать умение работать в команде, умение слушать и слышать, коммуникативность и доброжелательность.
- ✓ Вовлечение родителей воспитанников в образовательный процесс.

Ожидаемый результат: улучшение качества сна у детей и, как следствие, улучшение психологического и физического здоровья, а также повышение педагогической грамотности родителей.

Практическая значимость: разработанный практический материал может быть использован педагогами при ознакомлении воспитанников ДОО с темой сна.

Методы и формы, использованные в проектной деятельности:

- познавательное развитие - беседы, дидактические игры, проблемные вопросы, наблюдения, эксперименты, анкетирование, ситуативный анализ проблем;
- речевое развитие - чтение литературы, подбор рифм, интервьюирование;
- социально-коммуникативное развитие - ситуационно-ролевая игра, театрализованная постановка, беседа с медицинским работником;
- художественно-эстетическое развитие - рисование, конструирование, разучивание колыбельных.

**Предполагаемый продукт проекта:** презентация, видеofilm.

### **Подготовительный этап**

- мониторинг знаний детей;
- определение актуальности и значимости проекта;
- постановка целей и задач;
- подбор методической литературы для реализации проекта (журналы, статьи, рефераты и т.п.);
- подбор наглядно-дидактического материала; художественной литературы; организация развивающей среды в группе;
- подбор и разработка дидактических игр, разработка конспектов занятий.

Перед разработкой плана реализации проекта с воспитанниками была использована образовательная технология «Модель трех вопросов».

Таблица – Модель трех вопросов

Что я знаю?	Что хочу узнать?	Как нам найти ответы на вопросы?
-------------	------------------	----------------------------------

Людям нужен сон	<p>Сколько времени в среднем нужно ребенку и взрослому для того, чтобы выспаться?</p> <p>Почему сон нужен людям и другим животным?</p> <p>Что нужно сделать, чтобы хорошо просыпаться утром?</p>	<p>Спросить у взрослых, поискать информацию в книгах и интернет-источниках, понаблюдать за собой.</p>
-----------------	--	---

## Основной этап

Деятельность		
Совместная педагога с детьми	Самостоятельная детская	Взаимодействие с родителями
<p>Чтение научно-популярной литературы</p> <p>Аппликация «Суточный хронометр сна «Кто сколько спит в сутки?»»</p> <p>Чтение книги Аллы Озориной «Для чего нам нужно спать?», стихотворения о пользе сна А. Коваленко «Здоровый сон», В. Кулакова «День сна!».</p> <p>Конструирование из бросового материала энцефалографа.</p> <p>Выполнение плаката «Почему важен сон?»</p> <p>Чтение и разучивание колыбельных.</p> <p>Эксперимент «Засыпание после проветривания спальни».</p> <p>Дидактическая игра «Что помогает уснуть?»</p>	<p>Рассматривание энциклопедий</p> <p>Наблюдение</p> <p>Заполнение таблицы «Продолжительность сна»</p> <p>Беседа с медицинским работником детского сада</p> <p>Заполнение таблицы «Связь между</p>	<p>Поиск информации в интернете</p> <p>Анкетирование</p> <p>Наблюдение за процессом засыпания дома и отслеживание того, что дети делали незадолго до сна. Фиксация результатов в таблице «Что я делал</p>

<p>Придумывание слов для песни «Чтобы было легче засыпать».</p>	<p>проводиванием спальни и скоростью засыпания детей»</p>	<p>перед сном и как уснул?» Консультации «Важность дневного сна для дошкольников» Рекомендации «Помогите ребенку уснуть»</p>
---	---	--

**Заключительный этап:** создание презентации и видеофильма.