

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 11»**

ПРИНЯТО:

педагогическим советом
МБДОУ детский сад № 11
протокол № 28 от «01» 09. 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ
детский сад № 11
_____ Л.В. Стельмах
«01» 09. 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

председатель Родительского совета
_____ А.О. Куртиш
01.09.2022г.

**Положение по организации отдыха, релаксации и сна
воспитанников.**

1. Общие положения.

1.1. Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников (далее - Порядок) разработан в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г. (ст. 28); Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Уставом МБДОУ и другими нормативно - правовыми актами по вопросам присмотра и ухода, социальной защиты прав и интересов детей.

1.2. Настоящий Порядок определяет условия организации отдыха релаксации и сна воспитанников структурных подразделений, реализующих программы дошкольного образования МБДОУ детский сад № 11 .

1.3. Сон — неотъемлемая часть режима дня ребёнка. Организации дневного отдыха, релаксации в детском саду уделяется особо пристальное внимание, так как в периоды бодрствования дети, как правило, очень активны, а организму дошкольников очень важно восстанавливать силы и накапливать энергию для деятельности во второй половине дня.

2. Основные задачи.

2.1. Соблюдение гигиенических норм и требований к организации жизнедеятельности в дошкольной организации.

2.2. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных возможностей.

2.3. Совершенствование системы организации отдыха, релаксации и сна воспитанников.

3. Функции

3.1. Основными функциями по организации отдыха, релаксации и сна воспитанников являются:

- организационно-методическая: планирование и проведение режимных моментов, направленных на организацию отдыха, релаксации и сна;

- консультативная: консультирование родителей (законных представителей) и педагогов по вопросам организации отдыха, релаксации и сна воспитанников;

- контрольная: организация контроля за реализацией мероприятий по организации отдыха, релаксации и сна воспитанников.

4. Организация отдыха, релаксации и сна воспитанников.

4.1. Организация отдыха, релаксации и сна воспитанников проводится в соответствии с требованиями СанПиН:

спальни оборудованы стационарными кроватями, при отсутствии спален по проекту дневной сон детей организован в групповых комнатах на трансформируемых (выдвижных) трехуровневых кроватях;

кровати имеют твердое ложе;

расстановка кроватей обеспечивает свободный проход детей между ними;

количество кроватей соответствует общему количеству детей, находящихся в группе; каждое спальное место обеспечивается комплектом постельных принадлежностей (матрацем с на матрасником, подушкой, одеялом), постельным бельем (наволочкой, простыней, пододеяльником) и полотенцами (для лица и для ног).

Допускается использование одноразовых полотенец для лица, рук и ног;

количество комплектов постельного белья, матрасников и полотенец (для лица и– для ног) должно быть не менее 2 комплектов на одного человека;

постельные принадлежности (матрацы, подушки, спальные мешки) проветриваются непосредственно в спальнях во время каждой генеральной уборки, а также на специально отведенных для этого площадках хозяйственной зоны.

Постельные принадлежности подвергаются химической чистке или дезинфекционной обработке один раз в год; в спальнях обеспечивается наличие естественного бокового, верхнего или– двустороннего освещения.

Зашторивание окон в спальнях помещениях проводится во время дневного и ночного сна, в остальное время шторы должны быть раздвинуты в целях обеспечения естественного освещения помещения;

в спальнях проводится ежедневная влажная уборка с применением моющих средств после ночного и дневного сна;

смена постельного белья и полотенец осуществляется по мере загрязнения, но не– реже 1-го раза в 7 дней; спальня помещения не используются не по назначению в качестве групповых, кабинетов для дополнительного образования и других);

все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей.

Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. Проветривание через туалетные комнаты не допускается; длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы.

Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 мин. до их прихода с прогулки или занятий. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4°С. В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей спать. В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей; открывают во время сна с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема. В теплое время года сон (дневной и ночной) организуют при открытых окнах (избегая сквозняка); контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания–детей осуществляют с помощью бытового термометра, прикрепленного на внутренней стене.

5. Примерный режим дневного сна в ДОО.

5.1. Продолжительность сна для детей до 3 лет составляет не менее 3 часов, с 4 до 7 лет — 2,5 часа. При организации сна учитываются индивидуальные особенности ребенка, в частности, его длительность. Режим сна может быть скорректирован с учетом работы конкретной ДОО. Примерный режим дневного сна для детей 2 - 3 лет: 12.00 – 15.00. Постепенный подъем: 15.00 – 15.15. Примерный режим дневного сна для детей 3 – 4 лет 12.00 – 15.00. Постепенный подъем: 15.00 – 15.15. Примерный режим дневного сна для детей 4 – 5 лет 12.30 – 15.00. Постепенный подъем: 15.00 – 15.15. Примерный режим дневного сна для детей 5 – 6 лет 12,30 – 15.00. Постепенный подъем: 15.00 – 15.10. Примерный режим дневного сна для детей 6 – 7 лет: 12.30 – 15.00. Постепенный подъем: 15.00 – 15.10.

6. Работа с детьми перед сном: цели и методы.

6.1. Цели:

релаксация детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения);

восстановление нормального состояния нервной системы;– облегчение психоэмоциональной нагрузки;

ускорение процесса засыпания за счёт создания безопасной и комфортной среды.

6.2. Методическая организация подготовки детей ко сну.

Для достижения поставленных целей организатору дневного сна необходимо: подготовить помещение для отдыха. Лучшее снотворное — это прохладный– воздух. Комната отдыха должна быть убрана и проветрена. В жаркое время года рекомендуется открывать окна на проветривание (при отсутствии сквозняков и во время сна детей; определить перечень спокойных игр перед отходом ко сну; проконтролировать готовность детей ко сну.

Взрослые следят за тем, чтобы все воспитанники сходили в туалет, умылись, помыли руки/ноги, а также переоделись в удобную для сна одежду; создать подходящую для сна атмосферу спокойствия и расслабленности (соответствующее спокойное музыкальное оформление (не более чем на 10–15 минут), сопровождая его снижением темпа речи, тембра и тональности голоса); провести комплекс дыхательных упражнений для улучшения самочувствия детей; периодически организовывать беседы с детьми о важности дневного сна (этот– приём больше актуален для старших и подготовительных групп); сделать подборку сказок, рассказов подходящей тематики.

Эти приёмы могут использоваться в комплексе, но для малышей 2-4 лет, которые в силу возраста утомляются быстрее, а значит, больше других нуждаются в отдыхе, достаточно включения музыкального фона после обеда (под проведение гигиенических процедур, переодевание) и чтения сказок.

Для дошкольников 4-5 лет добавляем дыхательные упражнения. Они, кроме благоприятного воздействия на органы дыхания, ещё и помогают выработать правильное звукопроизношение. Это очень важная задача для данного возраста. Проводится эта гимнастика через 20 минут после обеда.

Дети старшего возраста перед началом гигиенических процедур могут немного поиграть в спокойные игры. Очень важно, в какой обстановке засыпают малыши.

На сон настраивают: приглушённый свет; закрытые шторы или жалюзи; пастельные, спокойные тона стен и потолков; свежий воздух.

Выделяются 3 ступени организации дневного сна: подготовка (15–20 минут). Самый длительный и ответственный этап. На первом– этапе дети играют в спокойные игры; релаксация (5–7 минут). Этот этап уместно проводить под спокойную музыку, – оказывающую общеуспокаивающее действие. Лучший вариант — звуки природы (шум леса, журчание ручья и пр.). Воспитатель медленно и спокойно произносит текст (потешки, сказки и др.). Дети слушают хорошо знакомый голос воспитателя, к которому они привыкли. Воспитатель подходит к каждому ребенку и поглаживает его. Такое тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляющий и успокаивающий эффект. Уложив и поправив всем одеяла, воспитатель садится в кресло, принимает удобную позу, расслабляется. Его состояние непременно передается детям; переход ко сну, сон (1–2,5 часа). На этом этапе выключается музыка, дети затихают– в своих постельках. В качестве сигнала к засыпанию рекомендуется придумать какую-то короткую фразу. Например, «Мальчики и девочки глазки закрывают, быстро засыпают». «Закрывайте глазки - вам приснятся сказки». В течение всего периода отдыха воспитатель находится в спальне и контролирует правильность позы ребёнка: на левом или правом боку; на животе или поджав колени спать не рекомендуется, так как такое положение тела затрудняет работу органов дыхания, кровообращение и негативно влияет на опорно-двигательный аппарат. С теми детьми, которые категорически отказываются спать, проводится беседа с целью убеждения лежать в кровати спокойно и не мешать остальным малышам отдыхать. Необходимо охранять сон детей на всем его протяжении. По данным физиологических исследований, сон на всем своем протяжении проходит разные фазы: после засыпания обычно сразу наступает глубокий сон, затем он сменяется более поверхностным и вновь глубоким. Во время ночного сна такая цикличная смена фаз может происходить до 8—10 раз, если он не прерывается. Общая длительность одного цикла, включающего фазы глубокого и неглубокого сна, равна примерно 1 ч. Днем полноценный сон ребенка обеспечивается 2—3 периодами глубокого сна, т. е. в течение 1,5—2 ч периоды глубокого сна повторяются 2 раза; при 2-2,5-часовом сне — 3 раза. У возбудимых детей периоды глубокого сна продолжаются лишь 30—45 мин; неглубокий сон протекает у них, как правило, с большим числом двигательных и эмоциональных реакций. У большинства детей с уравновешенной нервной системой фазы неглубокого сна протекают без каких-либо особенностей и по длительности составляют не более 10—15 мин. Однако в это время дети легче пробуждаются от различных внешних раздражителей, шума, поэтому в период неглубокого сна, наступающего примерно через час после засыпания, важно не допустить пробуждения ребенка. Исследованиями показано, что во время дневного сна у многих детей полное торможение наступает только во второй, а иногда и в третий период глубокого сна, т. е. спустя достаточно длительное время после укладывания. Для бодрого, хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъем. Наиболее благоприятно самостоятельное пробуждение. А если ребенка будят, особенно в фазе глубокого сна, то просыпается он не сразу, тяжело и долго остается заторможенным, так как его физиологические системы функционируют на

низком уровне. Наблюдения показывают, что дети, которых подняли с кровати после дневного сна, не дождавшись их самостоятельного пробуждения, долго не могут включиться в двигательную деятельность, бывают вялыми и пассивными. Поэтому рекомендуется, чтобы ребенок, проснувшись самостоятельно, еще 5—10 мин спокойно полежал в постели, так как резкий переход от сна к бодрствованию может отрицательно сказаться на состоянии организма. Таким образом, он подготовится к активной деятельности.

7. Заключительные положения.

7.1. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящий Порядок, оформляются в письменной форме в соответствии действующим законодательством Российской Федерации.

7.2. Порядок принимается на неопределенный срок и действует до принятия нового. После принятия Порядка (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.