

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №9 комбинированного вида

Утверждено
приказом МАДОУ Детский сад № 9
от 31.08.2022 г. № 99

**ПОРЯДОК
ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА, РЕЛАКСАЦИИ И СНА
ВОСПИТАННИКОВ МАДОУ Детский сад №9**

Г.о. Красноуральск
2022 г.

1. Общие положения

- 1.1. Настоящий Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников (далее Порядок) в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении детский сад №9 комбинированного вида (далее МАДОУ Детский сад №9) разработан в соответствии со статьей 41 Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года У•273, Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года К-28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 N.1155 с изменениями от 21 января 2019 года.
- 1.2. Порядок принят в целях организации деятельности сотрудников детских садов МАДОУ Детский сад №9 по организации дневного сна, отдыха и релаксации воспитанников образовательной организации.
- 1.3. Порядок представляет собой систему реализации необходимых условий, обеспечивающих сохранение и, укрепление физического и психологического здоровья воспитанников.

2. Цели и задачи

- 2.1. Основная цель обеспечение оптимизации образовательного процесса гарантирующего оптимальные условия для организации дневного сна, релаксации воспитанников.
- 2.2. Задачи:
 - релаксация детей (снижение уровня тревожности мышечного напряжения);
 - восстановление нормального состояния нервной системы;
 - облегчение психоэмоциональной нагрузки; процесса, отдыха и ускорение процесса засыпания за счет создания безопасной и комфортной среды.

3. Создание необходимых условий

- 3.1. Продолжительность дневного сна для детей 1-3 года не менее 3 часов, для детей от 4 до 7 лет - не менее 2.5 часов, старше 7 лет - 1,5 часа.
- 3.2. В образовательной организации при отсутствии спален или недостаточной площади допускается организовывать дневной сон детей в группе на трансформируемых (выдвижных, выконтных) одно-трехуровневых кроватях.
- 3.3. Количество кроватей должно соответствовать общему количеству детей, находящихся в группе.
- 3.4. Кровати должны соответствовать росту детей.
- 3.5. Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями. Постельное белье маркируется индивидуально для каждого ребенка. Смена белья производится по мере загрязнения, но не реже 1 раза в 7 дней.

Групповая комната 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°C. 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 стороне.

4. Методы и приемы организации дневного сна, отдыха и релаксации

4.1. Чтобы реализовать поставленные задачи, воспитатель:

- определяет перечень спокойных игр перед отходом ко сну;
- подбирает соответствующее спокойное музыкальное оформление (не более чем на 10—15 минут), сопровождая его снижением темпа речи, тембра и тональности голоса;
- проводит комплекс дыхательных упражнений для улучшения самочувствия детей;
- периодически организует беседы с детьми о важности дневного сна (этот прием больше актуален для старших и подготовительных групп);
- делает подборку сказок, рассказов подходящей тематики.

Эти приемы могут использоваться в комплексе, но для воспитанников первой и второй младших групп, 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 детей средней группы добавляются дыхательные упражнения. Они оказывают благоприятное воздействие на органы дыхания. Проводится эта гимнастика через 20—30 минут после обеда. Дети старшего возраста перед началом гигиенических процедур могут немного поиграть в спокойные игры.

4.2. Организация дневного сна. Дети берут свои стулья, ставят их на ковер, раздеваются в определенном порядке (традиции в группе). Затем идет в спальню. Дети надевают пижаму для сна, ложатся в кроватку.

4.3. На сон настраивают:

- приглушенный свет, закрытые шторы или жалюзи;
- пастельные, спокойные тона стен и потолков;
- отсутствие резких звуков;
- свежий воздух.

4.4. Релаксация

Этот этап проводят под спокойную музыку, оказывающую общее успокаивающее 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 принимает удобную позу, расслабляется. Его состояние непременно передается детям.

4.5. Переход ко сну.

На этом этапе выключается музыка, дети затихают в своих постелях. 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 с детьми в групповой комнате и контролирует правильность позы ребенка:

-На левом или правом боку. Руки вверх одеяла.

-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 убедить лежать в кровати спокойно, чтобы не мешать остальным отдыхать. Для детей, которые не спят или проснулись раньше, в группе выделена отдельная игровая зона, созданы условия для индивидуального отдыха и уединения детей (уголок уединения и спокойного рассматривания детских книг). Если ребенок проснулся раньше других, то он может встать и найти себе занятие.

4.6. Постепенный подъем.

Когда время сна истечет, осуществляется постепенный подъем. Необходимо будить детей как бы одновременно, но и индивидуально, давая возможность детям выспаться, полежать, понежиться. В старших группах пробуждение проводится быстрее, чтобы дети не затягивали и время на пассивное пробуждение (открыл глаза — улыбнулся — потянулся и размялся).

После сна проводится бодрящая гимнастика. Сначала воспитатель предлагает детям сделать упражнения в постели. После того, как дети снимут пижамы для сна, воспитатель предлагает по дороге в туалетную комнату выполнить ряд упражнений (ходьба босиком, корригирующие упражнения, ходьба по «дорожкам здоровья», физические упражнения и т.д.). Важно добиться, чтобы проснулся именно организм, а не только открылись глаза. Одеваются, ставят свой стул на место.

5. Заключительные положения

5.1. Настоящий Порядок вступает в действие с момента утверждения.

5.2. Изменения и дополнения вносятся в Порядок по мере необходимости и подлежат утверждению заведующей МАДОУ Детский сад №9