

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 11 «Пересвет»
(МАДОУ детский сад № 11 «Пересвет»)**

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического
совета
Протокол № 6 от 29.03.2022

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МАДОУ детский сад
№ 11 «Пересвет»
от 29.03.2022 № 30

**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 МАДОУ 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 Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад №11 «Пересвет» (далее – МАДОУ).

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 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 организацииотдыха, 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;
- 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 наматрасником, 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, наматрасников 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 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 МАДОУ

5.1. При организации сна учитываются индивидуальные особенности ребенка, в частности, его длительность.

Примерный режим дневного сна для детей 1,5 - 3 лет: 12.00 – 15.00.

Постепенный подъем самостоятельная деятельность: 15.00 – 15.25.

Примерный режим дневного сна для детей 3 – 4 лет 12.25 – 15.00.

Постепенный подъем, самостоятельная деятельность: 15.00 – 15.25

Примерный режим дневного сна для детей 4 – 5 лет 12.55 – 15.00.

Постепенный подъем, самостоятельная деятельность: 15.00 – 15.25.

Примерный режим дневного сна для детей 5 – 6 лет 12.55 – 15.00.

Постепенный подъем, самостоятельная деятельность: 15.00 – 15.25.

Примерный режим дневного сна для детей 6–7 лет: 13.00–15.00.

Постепенный подъем, самостоятельная деятельность: 15.00 – 15.25.

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 вовремя 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 ребёнку 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. Настоящий Порядок является локальным нормативным актом структурных подразделений, реализующих программы дошкольного образования, принимается на Педагогическом совете МАДОУ и утверждается приказом заведующего.

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

7.3. 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.