

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Детский сад комбинированного вида №158»

Ленинского района г. Саратова

(МДОУ «Детский сад комбинированного вида №158»

410007 г. Саратов ул. Днепропетровская зд.4а т/ф 62-66-37

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
от 09.11.2023 Протокол № 2

ПРИНЯТО

решением общего родительского собрания
от 07.11.2023 протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО

заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 158»

Приказ № 96/ОД от 09.11.2023

И.А. Шарикова



Положение

об организации отдыха и сна воспитанников

в Муниципальном Дошкольном Образовательном Учреждении

«Детский сад комбинированного вида №158»

Ленинского района г. Саратова

1. Общие положения

1.1. Положение об организации отдыха, релаксации и сна воспитанников Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №158» Ленинского района г. Саратова (далее – Положение, ДОУ) разработано в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 с изменениями от 21 января 2019 года.

1.2. Положение принято в целях организации деятельности сотрудников ДОУ по организации отдыха, релаксации и дневного сна воспитанников.

1.3. Положение представляет собой систему реализации необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

1.4. Настоящее положение определяет условия организации отдыха, релаксации и дневного сна воспитанников ДОУ.

2. Цели и задачи

2.1. Основная цель Положения – обеспечение оптимизации образовательного процесса, гарантирующего оптимальные условия для организации отдыха, релаксации и дневного сна воспитанников.

2.2. Задачи:

- релаксация детей (снижение уровня тревожности и внутреннего мышечного напряжения);
- способствование приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя;
- облегчение психоэмоциональной нагрузки;
- формирование положительных эмоций и чувств;
- ускорение процесса засыпания за счёт создания безопасной и комфортной среды.

3. Правила организации сна детей

3.1. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2,5 (3) часа отводится на дневной сон.

Для детей от 1,5 до 4 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.

Для детей от 4 до 7 лет – не менее 2,5 часов.

3.2. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур.

3.3. Во время сна детей присутствие воспитателя (или помощника воспитателя в исключительных случаях) в спальне обязательно. Запрещается отлучаться взрослому из спальни и оставлять детей одних без присмотра.

3.4. Дневной сон организуется в послеобеденное время в отдельных спальнях комнатах. Спальные комнаты оборудуют стационарными кроватями.

Размер кроватей для детей должен соответствовать гигиеническим нормам.

Допускается организовывать дневной сон детей дошкольных групп в групповых на раскладных кроватях с жестким ложем или на трансформируемых (выдвижных, выкатных) одно - трехуровневых кроватях. Новые типы кроватей должны быть безвредны для здоровья детей.

При использовании раскладных кроватей (раскладушек) в каждой групповой должно быть предусмотрено место для их хранения, а также для индивидуального хранения постельных принадлежностей и белья.

3.5. 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°C.

В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей спать. В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 20 минут до прихода детей в спальню.

В соответствии с СП 2.4.3648-20 проветривание в присутствии детей не проводится.

Контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания детей осуществляют с помощью бытового термометра, прикрепленного на внутренней стене, на высоте (0,8-1,0 метра). Температура воздуха в спальнях комнатах должна быть не ниже 19°C.

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

4.1. Чтобы реализовать поставленные задачи, воспитатель:

4.1.1. определяет перечень спокойных игр перед подготовкой ко сну;

4.1.2. подбирает соответствующее спокойное музыкальное оформление (не более чем на 10–15 минут), сопровождая его снижением темпа речи, тембра и тональности голоса;

4.1.3. проводит комплекс дыхательных упражнений для улучшения самочувствия детей;

4.1.4. периодически организует беседы с детьми о важности дневного сна (этот приём больше актуален для детей старшего дошкольного возраста);

4.1.5. делает подборку сказок, рассказов подходящей тематики.

Эти приемы могут использоваться в комплексе, но для воспитанников группы раннего возраста и младшей группы, которые в силу возраста утомляются быстрее, достаточно включения музыкального фона после обеда (под проведение гигиенических процедур, переодевание) и чтения сказок.

4.2. Организация дневного сна.

Дети раздеваются в определенном порядке, складывают (вешают) одежду на своих стульчиках:

- снимают обувь;
- носки вешают на стул под сиденьем с обеих сторон;
- шорты помещают на сиденье стула;
- юбку, футболку, платье, рубашку вешают на спинку стула;
- колготки (гольфы) складывают вдвое пополам и помещают на сиденье стула;
- последней снимают майку и вешают ее на спинку стула.

Ребенок обувается, идет в туалет для осуществления гигиенических процедур: удовлетворяет физиологическую потребность организма, моет руки, очищает нос. Затем идет в спальню. Завершающая процедура перед сном – это освобождение волос от бантов, заколок и т.п.

Покрывало и накидку для подушки снимает с кровати младший воспитатель до прихода детей в спальню, аккуратно складывает. Это предотвращает ребенка от вдыхания пыли, которая может образоваться на покрывалах.

Ребенок надевают пижаму для сна (кроме летнего периода), ложится в постель, сняв обувь и поставив ее возле кровати. В это время один из воспитателей находится с детьми в спальне, второй воспитатель (младший воспитатель) находится с детьми в группе, провожая их в туалетную комнату, а затем в спальню.

В группе раннего возраста младший воспитатель обязательно помогает укладывать детей.

4.3. На сон настраивают:

- приглушённый свет;
- закрытые шторы или жалюзи;
- пастельные, спокойные тона стен и потолков;
- свежий воздух.

4.4. Релаксация.

Этот этап сопровождается определенными ритуалами в расслабленной обстановке. Например, тихая музыка, чтение вслух, поглаживание детей (тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляющий и успокаивающий эффект), расслабляющие упражнения, оказывающие общее успокаивающее действие.

Лучший вариант - звуки природы (шум леса, журчание ручья и пр.).

4.5. Переход ко сну

В течение всего периода отдыха воспитатель находится в спальне и контролирует безопасность позы ребёнка, состояние его здоровья (дыхание, внешний вид и т.д.).

Воспитатель всегда откликается на желание ребенка посетить туалетную комнату. Запрета на посещение туалетной комнаты не должно быть, даже если воспитателю кажется, что ребенок говорит неправду.

На животе или сильно поджав колени спать не рекомендуется, так как такое положение тела затрудняет работу органов дыхания, кровообращение и негативно влияет на опорно-двигательный аппарат.

Для соблюдения культурно-гигиенических норм можно попросить ребенка не прятать руки под одеяло.

Для детей, которые проснулись раньше, в групповых комнатах выделены отдельные игровые зоны, созданы условия для индивидуального отдыха и уединения детей (центр уединения и спокойного рассматривания детских книг).

4.6. Постепенный подъем.

Когда время сна истечет, осуществляется постепенный подъем. В группах старшего дошкольного возраста пробуждение проводится быстрее, чтобы дети не затягивали время на пассивное пробуждение (открыл глаза – улыбнулся – потянулся и размялся).

После сна проводится бодрящая гимнастика. Сначала воспитатель предлагает детям сделать упражнения в постели лежа, сидя и (или) стоя у кровати, в т.ч. дыхательные упражнения.

Затем дети старшего дошкольного возраста застилают постель, при необходимости воспитатель (младший воспитатель) помогает. Ребенок поправляет подушку, простынь, застилает одеяло. Снимает пижаму, складывает аккуратно под подушку.

Только после выхода детей из спальни младший воспитатель поправляет постели (в младших – застилает) и закрывает их покрывалами.

На выходе из спальни воспитатель заранее расстилает «дорожки здоровья», по которым дети выходят в группу босыми ногами. При этом дети могут выполняться различные корригирующие упражнения.

В период пробуждения и постепенного подъема дети посещают туалетную комнату в зависимости от своих индивидуальных потребностей в любое время. В группах раннего возраста и младших группах допускается сначала посещение туалета, а затем выполнение бодрящей гимнастики.

Последовательность мероприятий после сна можно менять в зависимости от температуры воздуха в помещении, поставленных задач, самочувствия детей и т.д.

Завершают переход детей от сна к активной деятельности гигиенические и закаливающие процедуры (мытьё рук до локтей, воздушные ванны и т.д.), одевание.

5. Заключительные положения

5.1. Настоящее Положение вступает в действие с момента утверждения.

5.2. Изменения и дополнения вносятся в Положение по мере необходимости.