

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
протокол №
от «___» _____ 202 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «ДЕТСКИЙ
САД «ЛАСТОЧКА» А.КЫЗЫЛ-ОКТЯБРЬ»
_____ Л.В. Абдуллаева

приказ № ____ от _____ 202 г.

Положение по организации отдыха, релаксации и сна воспитанников.

1. Общие положения

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.

Настоящий Порядок определяет условия организации отдыха релаксации и сна воспитанников структурных подразделений, реализующих программы дошкольного образования МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ЛАСТОЧКА» А.КЫЗЫЛ-ОКТЯБРЬ»

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

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

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

Совершенствование системы организации отдыха, релаксации и сна воспитанников.

2. 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.

3. Организация отдыха, релаксации и сна воспитанников

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 помещений 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 используется 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°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 стене.

□

4. Примерный режим дневного сна в ДОО

Продолжительность сна для детей до 5 лет составляет 2 – 2,5 часа, с 5 до 7 лет — 1–1,5 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: 12.30 – 15.00.
Постепенный подъем: 15.00 – 15.15.

Примерный режим дневного сна для детей 3 – 4 лет 12.50 – 15.00. Постепенный подъем: 15.00 – 15.15

Примерный режим дневного сна для детей 4 – 5 лет 13.00 – 15.00. Постепенный подъем: 15.00 – 15.15.

Примерный режим дневного сна для детей 5 – 6 лет 13.10 – 15.00. Постепенный подъем: 15.00 – 15.10.

Примерный режим дневного сна для детей 6 – 7 лет: 13.15 – 15.00. Постепенный подъем: 15.00 – 15.10.

5. Работа с детьми перед сном: цели и методы

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.

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 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 циклическая 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

возбуждаемых 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

