

Принято: на педагогическом совете Протокол №1 от <u>13.08.2021</u>	Утверждено: Заведующий МБДОУ «Детский сад №7» А.Н. Ткаченко от <u>13.08.2021</u> 
--	--

ПОЛОЖЕНИЕ

об организации отдыха, релаксации и сна воспитанников в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №7»

1. Общие положения

- 1.1. Положение об организации отдыха, релаксации и сна воспитанников в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №7» г. Троицка Челябинской области (далее по тексту – Положение, ДОУ) разработано в соответствии с:
 - Федеральным Законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст. 41);
 - Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 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 № 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 - 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. 3.1. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Для детей от 4 до 6 лет – не менее 2,5 часов, с 6 до 7 лет – 2 часа.
- 3.2. 3.2. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур.
- 3.3. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) 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.
- 3.5. Кровати для детей до 3 лет должны иметь: длину - 120 см; ширину - 60 см; высоту ограждения от пола - 95 см; ложе с переменной высотой от пола - на уровне 30 см и 50 см. Следует предусматривать возможность уменьшения высоты бокового ограждения не менее чем на 15 см.
- 3.6. Кровати расставляют с соблюдением минимальных разрывов: между длинными сторонами кроватей - 0,65 м, от наружных стен - 0,6 м, от отопительных приборов - 0,2 м, между изголовьями двух кроватей - 0,3 м. Во избежание травматизма детей стационарные двухъярусные кровати не используют.
- 3.7. Допускается организовывать дневной сон детей дошкольных групп в групповых нараскладных кроватях с жестким ложем или на трансформируемых (выдвижных, выкатных) одно- трехуровневых кроватях. Новые типы кроватей должны быть безвредны для здоровья детей.
- 3.8. При использовании раскладных кроватей (раскладушек) в каждой групповой должно быть предусмотрено место для их хранения, а также для индивидуального хранения постельных принадлежностей и белья.
- 3.9. 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.
- 3.10. 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 организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).
- 3.11. 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:

- определяет перечень спокойных игр перед подготовкой 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 приём большеактуален для детей старшего дошкольного возраста);
- 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, 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.

В спальне дети старшего дошкольного возраста сами готовят себе постель (педагог вмешивается, если видит трудности), надевают пижаму для сна (кроме летнего периода), ложатся в постель, сняв обувь и поставив ее возле спинки кровати в ногах). В это время один из воспитателей находится с детьми в спальне, помощник воспитателя находится с детьми в группе, провожая их в туалетную комнату, а затем в спальне, помогая укладывать детей (1 младшая группа).

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 правильность позы ребёнка:

- На левом или правом боку.
- Руки поверх 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.

4.6. Постепенный подъем.

Когда время сна истечет, осуществляется постепенный подъем. В старших группах 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. После того, как дети снимут пижамы для сна, воспитатель предлагает по дороге в туалетную комнату выполнить ряд упражнений (ходьба босиком, корректирующие упражнения, ходьба по «дорожкам здоровья», физические упражнения и т.д.).

Завершают переход детей от сна к активной деятельности гигиенические процедуры.

Дети старшего дошкольного возраста помогают застилать постель: стряхивают простынь, складывают и убирают белье, застилают постель покрывалами. Выходят в группу, одеваются, ставят свой стул на место.

5. Заключительные положения

5.1. Настоящее Положение вступает в действие с момента утверждения.

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Ткаченко Анджела Назымовна

Действителен с 30.03.2022 по 30.03.2023