

Министерство просвещения Российской Федерации
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 16 «Тополек» г. Енисейска Красноярского края
663180, Красноярский край, г. Енисейск, ул. Перенсона, д.85, т.8(39195)2-44-78,2-30-22
ИНН/ КПП: 2447010115 / 244701001 ОКПО 85040142, ОГРН 1082447000239
E-mail: madoy16topolek@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ № 16
Л.В.Коржова
Приказом от «31» 2022г. № 49/1-н



Положение об организации отдыха, релаксации и сна воспитанников в ДОУ

1. Общие положения

1.1. Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» 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 МАДОУ «Детский сад № 16 «Тополек».

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 МАДОУ «Детский сад № 16 «Тополек».

2. Цели и задачи

2.1. 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. 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 года до 1,5 года дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часов. 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. 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. 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. 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. 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 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). 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 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 больше актуален 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, по примерному алгоритму:

- снимают обувь;
- в удобном последовательном порядке снимают вещи.

Ребенок обувается, следует в туалетное помещение. 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), по желанию надевают пижаму для сна (кроме летнего периода), ложатся в постель. 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 (младшего возраста).

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 обще успокаивающее действие. Лучший вариант - звуки природы (шум леса, звуки моря и пр.).

4.5. Переход ко сну.

В течение всего периода отдыха воспитатель находится в спальне и контролирует правильность позы ребёнка:

Для детей, которые проснулись раньше, в групповых комнатах выделены отдельные игровые зоны, созданы условия, которые позволяют учесть индивидуальные потребности воспитанников (центр 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. 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, корригирующие 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.

5. Заключительные положения

5.1. Настоящее Положение вступает в действие с момента утверждения.

5.2. Изменения и дополнения вносятся в Положение по мере необходимости и подлежат утверждению заведующей МАДОУ № 16