

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Радуга»

СОГЛАСОВАНО:

На педагогическом совете
МАДОУ детского сада №49
Протокол № 5 от 03.07.2023

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МАДОУ № 49
Камаловой С.Н.
Приказ № 64 от 03.07.2023



**Положение об организации отдыха, релаксации и сна воспитанников
в МАДОУ № 49 «Радуга»**

1. Общие положения

1.1. Положение разработано в соответствии со статьей 41 Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ с изменениями от 4 августа 2023 года, Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» с изменениями от 1 декабря 2022 года, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 с изменениями от 21 января 2019 года, ООП МАДОУ № 49 «Радуга».

1.2. Положение принято в целях организации деятельности сотрудников ДОУ по организации дневного сна, отдыха и релаксации воспитанников МАДОУ № 49 «Радуга».

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

1.4. Настоящее положение определяет условия организации дневного сна, отдыха и релаксации воспитанников МАДОУ № 49 «Радуга».

2. Цели и задачи

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

2.2. Задачи:

- релаксация детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения);
- восстановление нормального состояния нервной системы;
- облегчение психоэмоциональной нагрузки;
- ускорение процесса засыпания за счет создания безопасной и комфортной среды.

3. Создание необходимых условий

3.1. Продолжительность дневного сна для детей до 3 лет не менее 3 часов, для детей от 4 до 6 лет – не менее 2,5 часов, с 6 до 7 лет – не менее 2-х часов.

3.2. Дневной сон организуется в послеобеденное время в отдельных спальнях. Спальни оборудуют стационарными кроватями. Кровати соответствуют росту детей. Расстановка кроватей должна обеспечивать свободный проход детей между кроватями, кроватями и наружными стенами, кроватями и отопительными приборами. 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 группе должно быть предусмотрено место для их хранения, а также для индивидуального хранения постельных принадлежностей и белья.

3.3. 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 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, на высоте (0,8-1,0 метра).

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

4.1. Чтобы реализовать поставленные задачи, воспитатель:

- определяет перечень спокойных игр перед отходом 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 (данный прием больше актуален для старших и подготовительных групп);
- делает подборку сказок, рассказов подходящей тематики. Данные приемы могут пользоваться в комплексе, но для воспитанников младших групп, которые в силу возраста утомляются быстрее, а значит, больше других нуждаются в отдыхе, достаточно включения музыкального фона после обеда перед проведением гигиенических процедур, переодевание) и чтения сказок.

Для детей средней группы добавляются дыхательные упражнения. Они оказывают благоприятное воздействие на органы дыхания. Проводится гимнастика через 20-30 минут после обеда. Дети старшего возраста перед началом гигиенических процедур могут немного поиграть в спокойные игры.

4.2. Организация дневного сна.

Дети берут свои стулья, ставят их на ковер, раздеваются в определенном порядке:

- снимают обувь;
- носки или гольфы размещают на сиденье стула;
- шорты помещают на сиденье стула;
- юбку, футболку, платье, рубашку, штаны вешают на спинку стула;
- колготки складывают вдвое пополам и помещают на сиденье 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.

Воспитатель находится с детьми в спальней, младший воспитатель находится с детьми в группе, провожая их в туалетную комнату.

4.3. На сон настраивают:

- приглушенный свет;
- закрытые шторы;
- пастельные, спокойные тона стен и потолков;
- свежий воздух.

4.4. Релаксация:

Этот этап проводят 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 т.д.). 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 на стул для присмотра за детьми во время сна.

4.5. Переход ко сну

На данном этапе выключается музыка, дети затихают в своих постелях. В качестве сигнала к засыпанию рекомендуется придумать какую-то короткую фразу. Например, «Мальчики и девочки глазки закрывают, быстро засыпают» или «Закрывайте глазки – вам приснятся сказки» и т.п.

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

- 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.

С теми детьми, которые категорически отказывается спать, проводится беседа с целью убедить лежать в кровати спокойно и не мешать остальным отдыхать. Для детей, которые не спятели проснулись раньше, в группе созданы условия для индивидуального отдыха и уединения детей. Если ребенок проснулся раньше других, то он может встать и найти себе занятие.

4.6. Постепенный подъем

Когда время сна истечет, осуществляется постепенный подъем. Необходимо будить детей как бы одновременно, но и индивидуально, давая возможность детям выспаться, полежать, понежиться. 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 упражнение в постели. После того, как дети встанут с постели, воспитатель предлагает сделать ряд упражнений (ходьба босиком, корригирующие дорожки и т.д.). Важно добиться, чтобы проснулся именно организм, а не только открылись глаза. Завершают переход детей от сна к активной деятельности гигиенические процедуры: ребенок посещает туалет, моет руки и лицо, тщательно вытирает их. Затем дети старших групп помогают застилать постель: 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 и подлежат утверждению заведующим ДООУ.