

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4 от 22.11. 2023 г.

Согласовано с Советом родителей
29.10.2023
Протокол №4

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 45»



Т.Н. Григорьевская
Пр № 123 от 01.12.2023

Положение по организации отдыха, релаксации и сна воспитанников МДОУ «Детский сад №45»

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», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Уставом ДООУ 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 МДОУ «Детский сад №45».

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.

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.

4. Организация отдыха, релаксации и сна воспитанников

Организация отдыха, релаксации и сна воспитанников проводится в соответствии с требованиями СанПиН:

- помещения оборудованы кроватями;
- при отсутствии спален по проекту дневной сон детей организован в групповых комнатах;
- 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 намотасником, подушкой, одеялом), постельным бельем (наволочкой, простыней, пододеяльником);
- количество комплектов постельного белья, намотасников должно быть не менее 2 комплектов на одного ребёнка;
- 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 помещениях обеспечивается наличие естественного бокового, верхнего или двустороннего освещения. Зашторивание окон в помещениях не предусмотрено, в целях обеспечения естественного освещения помещения;
- в помещениях для сна проводится ежедневная влажная уборка с применением моющих средств после дневного сна;
- смена постельного белья и полотенец осуществляется по мере загрязнения, но не реже 1-го раза в 7 дней;

- 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 для сна 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 дневной 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.

5. Примерный режим дневного сна в ДОО

*Продолжительность дневного сна для детей должна составлять не менее:

для детей от 1 до 3 лет – 3 ч.;

для детей от 4 до 7 лет – 2,5ч.;

для детей старше 7 лет – 1,5 часа.

**Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». стр.376*

При организации сна учитываются индивидуальные особенности ребенка, в частности, его длительность и условия режима работы ДОО.

Режим сна регламентируется в «Распорядке и режиме дня МДОУ «Детский сад №45»

Режим сна в МДОУ «Детский сад №27»:

Режимные моменты	Младшая группа	Старшая группа
Подготовка ко сну, сон постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00-15.00	12.30 - 15.00

6. 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.

Методы:

Для достижения поставленных целей организатору дневного сна необходимо:

- подготовить помещение для отдыха. Комната отдыха должна быть убрана и проветрена. В жаркое время года рекомендуется открывать окна на проветривание (при отсутствии сквозняков) и во время 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 при необходимости;
- создать подходящую для сна атмосферу спокойствия и расслабленности;
- 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.

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.
- переход ко сну, сон (1–2,5 часа). На этом этапе выключается музыка, дети засыпают. В качестве сигнала к засыпанию рекомендуется придумать какую-то короткую фразу. Например, «Мальчики и девочки глазки закрывают, быстро засыпают». «Закрывают глазки - вам приснятся сказки».

В течение всего периода отдыха воспитатель находится в помещении 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.

Во время тихого часа детям педагогам возбраняется ограничивать детей в посещении туалетной комнаты.

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. 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.

7. Заключительные положения

Настоящий Порядок является локальным нормативным актом МДОУ «Детский сад №45», реализующим программу дошкольного образования, принимается на Педагогическом совете организации, согласуется с Родительским комитетом и утверждается приказом руководителя.

Все изменения и дополнения, вносимые в настоящий Порядок, оформляются в письменной форме в соответствии действующим законодательством Российской Федерации.

Порядок принимается на неопределенный срок и действует до принятия нового.

После принятия Порядка (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.