

Дошкольные группы муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения
средняя общеобразовательная школа села Алькино
муниципального района Салаватский район Республики Башкортостан

Принято
на педагогическом совете
протокол № 10
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МОБУ СОШ с.Алькино
Набиуллина Р.Р.
приказ № 170 от 30.08 2023 г.



Порядок организации отдыха, релаксации и сна

Алькино, 2023г.

Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников

Сон — неотъемлемая часть режима дня ребёнка. Организация дневного отдыха в детском саду уделяется особое пристальное внимание, так как в периоды бодрствования дети, как правило, очень активны, а организму малыша очень важно восстанавливать силы и накапливать энергию для деятельности во второй половине дня.

Помещения для отдыха и сна должны соответствовать требованиям СанПиН:

- ☐ ☐ Спальня - площадью из расчета не менее 1,8 кв. м на 1 ребенка в ясельных группах, не менее 2,0 кв. м на 1 ребенка в дошкольных группах, без учета расстояния от наружных стен при расстановке кроватей.
- ☐ ☐ Спальни 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.
- ☐ ☐ Длина стационарной кровати для детей 3-7 лет составляет 140 см, ширина - 60 см и высота - 30 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.
- ☐ ☐ При отсутствии испален по проекту, допускается организовывать дневной сон детей дошкольных групп в групповых раскладных кроватях с жестким ложем или на трансформируемых (выдвижных, выкатных) одно-трехуровневых кроватях.
- ☐ ☐ При использовании раскладных кроватей (раскладушек) в каждой групповой должно быть предусмотрено место для их хранения, а также для индивидуального хранения постельных принадлежностей и белья.
- ☐ ☐ Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами, предметами личной гигиены. Следует иметь не менее 3-х комплектов постельного белья и полотенец, 2 комплектов матрасников из расчета на 1 ребенка

Примерный режим дневного сна в ДОО

Сон необходим для восстановления физиологического и психического равновесия малыша. Согласно санитарно-гигиеническим нормам, его продолжительность для детей до 5 лет составляет 2-2,5 часа, до 7 лет — 1-1,5 часа.

Группа	Дневной сон
I младшая группа	12:30-15:00
II младшая группа	12:50-15:00
Средняя группа	13:00-15:00
Старшая группа	13:10-15:00
Подготовительная к школе группа	13:15-15:00

Работа с детьми перед сном

Методическая работа перед дневным отдыхом играет важную роль. Её целью является:

- ☐ ☐ 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.

Для достижения поставленных целей перед организатором дневного сна стоит ряд задач, решать которые ему приходится ежедневно:

- ☐ ☐ Подготовка помещения для отдыха. 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 со стороны и закрывают за 30 минут до подъема. В теплое время года сон (дневной и ночной) организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).
- ☐ ☐ Контроль готовности детей ко сну. Взрослые следят за тем, чтобы все дети сходили в туалет, умылись, а также переоделись в удобную для сна одежду.

Создание подходящей для сна атмосферы спокойствия и расслабленности.

Методическая организация подготовки детей ко сну

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 (этот приём больше актуален для старших и подготовительных групп);
- ☐ ☐ делает подборку сказок, рассказов подходящей тематики.

Эти приёмы могут использоваться в комплексе, но для малышей первой и второй младших групп, 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 детей средней группы добавляются 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 20–30 минут после обеда. Дети старшего возраста перед началом гигиенических процедур могут немного поиграть в спокойные игры.

Выделяется 3 ступени организации дневного сна

Подготовка (15–20 минут).

Релаксация (5–7 минут).

Сон (1–2 часа).

Подготовка

Самый длительный и ответственный этап. На первом этапе дети играют в спокойные игры.

Релаксация

Этот этап проводится под спокойную музыку, оказывающую общеуспокаивающее действие. Лучший вариант — звуки природы (шум леса, журчание ручья и пр.).

Воспитатель медленной 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

На этом этапе выключается музыка, дети укладываются в свои постельки. 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 и сна воспитатель находится в пределах слышимости.

С теми детьми, которые категорически отказываются спать, проводится беседа с целью убедить их лежать в кровати спокойно и не мешать остальным малышам отдыхать.

Правильная организация сна предполагает активное участие ребенка в этом процессе. Сон не должен восприниматься им как нечто навязанное взрослым.

Пробуждение и подъем

Для бодрого, хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный подъем. Наиболее благоприятно самостоятельное пробуждение. Рекомендуется, чтобы ребенок, проснувшись самостоятельно, еще 5—10 мин спокойно полежал в постели, так как резкий переход сна к бодрствованию может отрицательно сказаться на состоянии организма.

Для детей, которые не спят или проснулись раньше, следует предоставить возможность встать, тихо одеться и перейти в специально выделенную игровую зону, где сможет найти себе занятие.