

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МАДОУ ЦРР – детский сад № 14
Протокол № 1 от «31» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
МАДОУ ЦРР – детский сад № 14
А.А. Кудратова
Приказ № 119 от «31» 08 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Советом родителей
МАДОУ ЦРР – детский сад № 14
Протокол № 1 от «24» 08 2021 г.

ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА, РЕЛАКСАЦИИ И СНА ВОСПИТАННИКОВ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
Центр развития ребенка - детский сад № 14 «Шатлык»
городского округа город Октябрьский Республики Башкортостан

Регистрационный номер № 84
от «31» 08 2021 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Центр развития ребенка - детский сад № 14 «Шатлык» городского округа город Октябрьский Республики Башкортостан (далее – МАДОУ ЦРР-детский сад № 14) 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;
- Уставом МАДОУ ЦРР-детский сад № 14

1.2. Порядок принят в целях организации деятельности сотрудников ДОУ по организации отдыха, релаксации и дневного сна воспитанников.

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

1.4. Порядок 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 воспитанников (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 ВОСПИТАННИКОВ.

3.1. Общая продолжительность суточного сна для воспитанников дошкольного возраста 12 -12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон: для воспитанников от 1,5 до 3 лет дневной сон организуется однократно продолжительностью не менее 3 часов, для воспитанников от 4 до 6 лет – не менее 2,5 часов, с 6 до 7 лет – 2 часа.

3.2. Перед сном не проводятся подвижные эмоциональные игры, закаливающие процедуры.

3.3. Во время сна воспитанников присутствует воспитатель (или его помощник) в спальне обязательно, взрослый не отлучается из спальни и не оставляет воспитанников одних без присмотра.

3.4. Дневной сон организуется в послеобеденное время в отдельных спальнях комнатах и оборудованных групповых комнатах.

Спальные комнаты оборудованы стационарными кроватями, которые расставлены 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.

3.5. Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие воспитанников.

3.5.1. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.

3.5.2. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы.

3.5.3. Проветривание проводят в отсутствие воспитанников и заканчивают за 30 мин. до их прихода с прогулки или занятий.

3.5.4. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4°C.

3.5.5. В спальнях помещениях сквозное проветривание проводят до укладывания воспитанников спать. В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну воспитанников; 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).

3.5.6. Контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания воспитанников 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 воспитанников;
- периодически организует беседы с воспитанниками о важности дневного сна (этот приём больше актуален для воспитанников старшего дошкольного возраста);
- делает подборку сказок, рассказов подходящей тематики.

4.2. 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.

5.ОРГАНИЗАЦИЯ ДНЕВНОГО СНА.

5.1. Воспитанники 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.

5.2. Воспитанник 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.

5.3. В спальне воспитанники 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 воспитанниками в спальне, младший воспитатель находится с воспитанниками в группе, провожая их в туалетную комнату, а затем в спальне, помогая укладывать воспитанников (1младшая группа).

5.4. На сон настраивают:

- приглушённый свет;
- закрытые шторы или жалюзи;
- пастельные, спокойные тона стен и потолков;
- свежий воздух.

5.5. Релаксация: этот этап сопровождается определенными ритуалами в расслабленной обстановке (например, тихая музыка, чтение вслух, поглаживание воспитанников (тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляющий и успокаивающий эффект), расслабляющие упражнения, оказывающие общее успокаивающее действие. Лучший вариант - звуки природы (шум леса, журчание ручья и пр.).

5.6. Переход ко сну: в течение всего периода отдыха воспитатель находится в спальне и контролирует правильность позы воспитанников - 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.

5.7. Для воспитанников, которые проснулись раньше, в групповых комнатах выделены отдельные игровые зоны, созданы условия для индивидуального отдыха и уединения воспитанников (центр уединения и спокойного рассматривания детских книг).

6. ПОСТЕПЕННЫЙ ПОДЪЕМ

6.1. Когда время сна истечет, осуществляется постепенный подъем. В старших группах пробуждение проводится быстрее, чтобы воспитанники не затягивали время на пассивное пробуждение (открыл глаза – улыбнулся – потянулся и размялся).

6.2. После сна проводится бодрящая гимнастика. Сначала воспитатель предлагает детям сделать упражнения в постели. После того, как воспитанники 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.).

6.3. Завершают переход воспитанников от сна к активной деятельности гигиенические процедуры.

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

7. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ПОРЯДОК

7.1. Порядок вступает в действие с момента утверждения.

7.2. Изменения и дополнения вносятся в порядок по мере необходимости.