

1. **Общие положения**

1.1. Настоящий Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения (далее Порядок, ДОУ) разработан в соответствии со статьей 41 Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года № 273, 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. Порядок принят в целях организации деятельности работников ДОУ по организации дневного сна, отдыха и релаксации воспитанников образовательного учреждения.
  2. Порядок представляет собой систему реализации необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников.

1.4. Положение принято в целях организации деятельности работников ДОУ по организации отдыха, релаксации и дневного сна воспитанников.

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

1.6. Настоящий Порядок определяет условия организации отдыха, релаксации и дневного сна воспитанников ДОУ.

# 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 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.

# Правила организации сна детей

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 – 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. В образовательной организации при отсутствии спален или недостаточной площади допускается организовывать дневной сон детей в группе допускается организовывать дневной сон детей дошкольных групп в групповых нараскладных кроватях с жестким ложем или на трансформируемых (выдвижных, выкатных) одно- трехуровневых кроватях. Новые типы кроватей должны быть безвредны для здоровья детей.

3.4. Количество кроватей должно соответствовать общему количеству детей, находящихся в группе.

3.5. Кровати должны соответствовать росту детей.

3.6. 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.

3.7. При использовании раскладных кроватей (раскладушек) в каждой групповой должно быть предусмотрено место для их хранения, а также для индивидуального хранения постельных принадлежностей и белья.

3.8. Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями. Постельное белье маркируется индивидуально для каждого ребенка. Смена белья производится помере загрязнения, но не реже 1 раза в 7 дней.

3.9. Групповая комната 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.

3.10. 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°С. 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 (дневной и ночной) организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).

3.11. 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 спальных комнатах должна быть не ниже 19ºС.

# 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 раннего и младшего возраста, которые в силу возраста утомляются быстрее, достаточно включения музыкального фона после обеда (под проведение гигиенических процедур, переодевание) и чтения сказок. Для детей средней группы добавляются дыхательные упражнения. Они оказывают благоприятное воздействие на органы дыхания. Проводится эта гимнастика через 20–30 минут после обеда. Дети старшего возраста перед началом гигиенических процедур могут немного поиграть в спокойные игры.

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

* + снимают обувь;
  + носки или гольфы вешают на стул под сиденье с обеих сторон;
  + шорты помещают на сиденье стула;
  + юбку, футболку, платье, рубашку вешают на спинку стула;
  + колготки складывают вдвое пополам и помещают на сиденье стула;
  + последней снимают майку и вешают ее на спинку 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. Дети надевают пижаму для сна, ложатся в постель, сняв обувь и поставив ее возле спинки кровати, в ногах).

4.3. На сон настраивают:

* + приглушенный свет;
  + закрытые шторы или жалюзи;
  + 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 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. Уложив и поправив всем одеяла, воспитатель принимает удобную позу, расслабляется. Его состояние непременно передается детям.

4.5. Переход ко сну.

На этом 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». «Закрывайте глазки - вам приснятся сказки».

В течение всего периода отдыха воспитатель находится с детьми в групповой комнате 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 отказываются спать, проводится беседа с целью убедить лежать в кровати спокойно, чтобы не мешать остальным отдыхать. Для детей, которые не спят или проснулись раньше, в группе выделена отдельная игровая зона, созданы условия для индивидуального отдыха и уединения детей (уголок 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. 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 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.). Важно добиться, чтобы проснулся именно организм, а не только открылись глаза. Одеваются, ставят свой стул на место.

# Заключительные положения

* 1. Настоящее Положение вступает в действие с момента утверждения.
  2. Изменения и дополнения вносятся в Положение по мере необходимости.