

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Чистопольский детский сад «Колосок»**

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 7
от 02 февраля 2023г

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Чистопольский
детский сад «Колосок»
_____ Шиллер Н.В
«__» _____ 2023 г
Приказ № _____

**ПОРЯДОК
организации отдыха, релаксации и сна воспитанников
в МБДОУ Чистопольский детский сад «Колосок»**

1. Общие положения

1.1. Настоящий Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников (далее Порядок) в МБДОУ Чистопольский детский сад «Колосок» (далее ДОУ) разработан 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 2.4.364820
- «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;
- ООП ДО.

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

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

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 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.

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 – 2 часа.

3.2. Дневной сон детей раннего возраста в ДОУ организован в спальне на отдельных кроватях.

3.3. Дневной сон детей дошкольного возраста в ДОУ организован в групповых комнатах на трехуровневых кроватях.

3.4. Количество кроватей соответствует количеству детей, находящихся в группе.

3.5. Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями. Смена белья производится по мере загрязнения, но не реже 1 раза в 7 дней.

3.6. 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 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 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). Температура воздуха в спальнях должна быть не ниже 19°C (СанПиН 2.4.1.3049-13).

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 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 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.

4.2. Организация дневного сна.

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.

Ребенок обувается, идет в туалет для осуществления гигиенических процедур: удовлетворяет физиологическую потребность организма, моет руки, очищает нос.

Дети надевают пижаму для сна (при необходимости), ложатся в постель, сняв обувь и поставив ее возле спинки кровати, в ногах).

4.3. На сон настраивают: - приглушенный свет;

- закрытые 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.).

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». «Закрывают 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 вверх 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.

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.

5. Заключительные положения

5.1. Настоящий Порядок вступает в действие с момента утверждения.

5.2. Изменения и дополнения вносятся в Порядок по мере необходимости и подлежат утверждению заведующей ДОУ

