муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 57» г. Находка
МБДОУ «ЦРР – детский сад № 57»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«ЦРР - детский сад № 57» г. Находка
_____ Удовенко О.С.

ПОЛОЖЕНИЕ
об организации отдыха, релаксации сна воспитанников в МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 57» г. Находка

1. Общие положения

1.1. Положение об организации отдыха, релаксации и сна воспитанников в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 57» (далее МБДОУ) разработано в соответствии с: Федеральным Законом «Об образовании Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ст.41); Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «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 января2019года;

1.2. Положение принято в целях организации деятельности сотрудников МБДОУ по организации отдыха, релаксации и дневного сна воспитанников.

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

1.4. Настоящее положение определяет условия организации отдыха, релаксации и дневного сна воспитанников МБДОУ.

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. Правила организации сна детей

3.1. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 -12,5 часа, из которых 2-2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Для детей от 4 до 7 лет - не менее 2.5 часов.

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 оставлять детей одних без присмотра.

3.4. Дневной сон организуется в послеобеденное время (в ГРВ и первой младшей группе — в отдельных комнатах, в остальных группах - в помещении группы). Спальные комнаты оборудуют стационарными кроватями. Кровати для детей до 3лет имеют длину -120 см; ширину 60см;высоту ограждения от пола-95 см; ложе с переменной высотой от пола-на уровне 30см и 50см. Следует предусматривать возможность уменьшения высоты бокового ограждения не менее чем на 15 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. Допускается организовывать дневной сон детей дошкольных групп в групповых на раскладных кроватях с жестким ложе или на трансформируемых (выдвижных, выкатных) одно- трехуровневых кроватях. Новые типы кроватей должны быть безвредны для здоровья детей. При использовании раскладных кроватей (раскладушек) в каждой групповой должно быть предусмотрено место для их хранения, а также для индивидуального хранения постельных принадлежностей и белья.

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

3.6. 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°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 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 (0,8-1,0метра). Температура воздуха в спальных комнатах должна быть не ниже 19°С.

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 10-15минут), 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 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.

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 ит.п.

Дети старшего дошкольного возраста самостоятельно надевают пижаму для сна (кроме летнего периода), укладываются в постель, сняв обувь и поставив ее возле спинки кровати в ногах). В это время один из воспитателей находится с детьми в спальне, помощник воспитателя находится с детьми в группе, провожая их в туалетную комнату, а затем в спальне, помогая укладывать детей.

4.3. На сон настраивают:

- Приглушённый свет;
- Закрытые шторы или жалюзи;
- Пастельные, спокойные тона стен и потолков;
- Свежий воздух.

4.4. Релаксация. Этот этап сопровождается определенными ритуалами в расслабленной обстановке. Например, тихая музыка, чтение вслух, поглаживание детей (тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляющий и успокаивающий эффект), расслабляющие упражнения, оказывающие общеуспокаивающее действие. Лучший вариант - звуки природы (шум леса, журчание ручья и пр.).

4.5. Переход ко сну.

В течение всего периода отдыха воспитатель находится в спальне и контролирует правильность позы ребёнка:

- 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.

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

4.6. Постепенный подъем.

Когда время сна истечет, осуществляется постепенный подъем. 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.).

Завершают переход детей от сна к активной деятельности гигиенические процедуры. Дети старшего дошкольного возраста помогают застилать постель: стряхивают простынь, складывают и убирают белье, застилают постель покрывалами. Выходят в группу, одеваются, ставят свой стул на место.

5. Заключительные положения

5.1. Настоящее Положение вступает в действие с момента утверждения.

5.2. Изменения и дополнения вносятся в Положение по мере необходимости.