

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад № 21 «Родничок»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом Учреждения
от «28» декабря 2023 г.
протокол №3

СОГЛАСОВАНО

решением родительского комитета
МБДОУ д/с № 21
от «26» декабря 2023 г.
протокол №3



**Порядок (регламент)
организации отдыха, релаксации и сна воспитанников в муниципальном
бюджетном образовательном учреждении города Новосибирска
«Детский сад № 21 «Родничок»**

1. Общие положения.

- 1.1. Настоящий Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников (далее - Порядок) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- 1.2. Порядок определяет особенности организации отдыха, релаксации и сна воспитанников в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №21 «Родничок» (далее - ДОУ), создание необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников.
- 1.3. Настоящее Положение является локальным нормативным актом ДОУ, регламентирующим особенности организации образовательного процесса в детском саду.

2. Цели и задачи.

- 2.1. Основная цель - обеспечение оптимизации образовательного процесса, гарантирующего оптимальные условия для организации дневного сна, отдыха и релаксации воспитанников.
- 2.2. Задачи:
 - 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.

3. Создание необходимых условий.

- 3.1. Сон — неотъемлемая часть режима дня ребёнка. Организации дневного отдыха в детском саду уделяется особо 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.
- 3.2. Спальные комнаты - помещения для отдыха и сна в детском саду должны соответствовать требованиям СанПиН.
- 3.3. Спальные комнаты оборудуют стационарными кроватями с твердым ложе. Количество кроватей должно соответствовать общему количеству детей, находящихся в группе. Функциональные размеры должны соответствовать обязательным требованиям, установленным техническим регламентом (ТР ТС 025/2012).

- 3.4. Расстановка кроватей должна обеспечивать свободный проход детей между ними. Требования к расстановке – минимальные разрывы, расстояния, не менее: от наружных стен – 60 см, от отопительных приборов – 20 см, ширина прохода между кроватями – 50 см, между изголовьями двух кроватей – 30 см.
- 3.5. Кровать для лиц с ОВЗ и инвалидов должна быть приспособлена к особенностям их психофизического развития, индивидуальным возможностям и состоянию здоровья.
- 3.6. Каждое спальное место обеспечивается комплектом постельных принадлежностей (матрацем с намотасником, подушкой, одеялом), постельным бельем (наволочкой, простыней, пододеяльником). Количество комплектов постельного белья, намотасников должно быть не менее 2 комплектов на одного ребенка. Смена постельного белья осуществляется по мере загрязнения, но не реже 1-го раза в 7 дней.
- 3.7. В помещениях обеспечиваются параметры микроклимата, воздухообмена, определенные требованиями гигиенических нормативов. Проветривание в присутствии детей не проводится. Контроль температуры воздуха осуществляется с помощью термометра. Допустимая температура воздуха в спальнях – 19-21 (*С). Для дезинфекции воздушной помещения оборудуются приборами по обеззараживанию воздуха. Влажная уборка с применением моющих средств в спальнях проводится ежедневно после дневного сна.

3.9. Продолжительность дневного сна составляет:

Возрастная группа	1-2 года	1,5-3 лет	2-3 лет	3-5 лет	5-7 лет	ЗПР (3-7)	ТНР (3-7)
	3 часа	3 часа	3 часа	2 ч. 45	2 ч. 30	2ч.30	2ч.30

4. Методы и приемы организации дневного сна, отдыха и релаксации.

4.1. 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 прием больше актуален для старших и подготовительных групп);
- делает подборку сказок, рассказов подходящей тематики.

Эти приемы могут использоваться в комплексе, но для воспитанников групп раннего возраста, которые в силу возраста утомляются быстрее, а значит, больше других

нуждаются в отдыхе, достаточно включения музыкального фона после обеда

(подпроведение гигиенических процедур, переодевание) и чтения сказок. Для детей 4-х лет 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. Организация дневного сна.

4.2.1. 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.

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

4.2.3. 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).

4.2.4. Контроль готовности детей ко сну. Взрослые следят за тем, чтобы все дети сходили в туалет, умылись, а также переоделись в удобную для сна одежду.

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 спальне 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 полежать 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.

Дети 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.
- 5.3. Срок действия Порядка не ограничен. Порядок действует до принятия нового.

