

СОГЛАСОВАНО  
на Педагогическом совете  
Протокол от 25.08.2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
Детским садом № 78  
от 25.08.2022г. № 118

**Порядок  
организации отдыха, релаксации и сна воспитанников муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 78»**

**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 № 78» (далее - Детский сад), создание необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников.

1.3. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Детского сада, 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 на матрасником, подушкой, одеялом), постельным бельем (наволочкой, простыней, пододеяльником).

Количество комплектов постельного белья, на матрасников 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	1,5-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
	3 часа	3 часа	2 ч. 45 мин.	2 ч. 30 мин.	2 ч. 15 мин.	2 часа

#### **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 первой и второй младших групп, которые в силу возраста утомляются быстрее, а значит, больше других нуждаются в отдыхе, 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. 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». «Закрывают глазки - вам приснятся сказки».

В течение всего периода отдыха воспитатель находится с детьми в спальней 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.

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.