

«ПРИНЯТО»
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 231» г.о.Самара
Протокол № 1
от «30» августа 2022г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 231» г.о. Самара
Л.Т.Кичайкина
Приказ № 252 - ОД
«30» августа 2022г.

ПОЛОЖЕНИЕ
об организации сна, отдыха и релаксации обучающихся (воспитанников)
МБДОУ «Детский сад № 231» г.о. Самара

1. Общие положения

1.1. Положение разработано в соответствии со статьей 41 Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273, Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 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 N 1155.

1.2. Положение принято в целях организации деятельности сотрудников МБДОУ «Детский сад № 231» г.о. Самара (далее – ДОО) по организации дневного сна, отдыха и релаксации обучающихся (воспитанников) ДОО.

1.3. Положение представляет собой систему реализации необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся (воспитанников).

1.4. Настоящее положение определяет условия организации дневного сна, отдыха и релаксации обучающихся (воспитанников) ДОО.

2. Цели и задачи

2.1. Основная цель - обеспечение оптимизации образовательного процесса, гарантирующего оптимальные условия для организации дневного сна, отдыха и релаксации обучающихся (воспитанников).

2.2. Задачи:

- релаксация детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения);
- восстановление нормального состояния нервной системы;
- облегчение психоэмоциональной нагрузки;
- ускорение процесса засыпания путём создания безопасной и комфортной среды.

3. 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, закалывающих 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. Дневной сон организуется в послеобеденное время в отдельных спальнях/части помещения группы.

3.5. Спальные комнаты оборудуют стационарными кроватями. Кровати для детей до 3 лет должны иметь: длину - 120 см; ширину - 60 см; высоту ограждения от пола - 95 см; ложе с переменной высотой от пола - на уровне 30 см и 50 см. 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. Во избежание травматизма детей стационарные двухъярусные кровати не используют.

Допускается организовывать дневной сон детей дошкольных групп в групповых на раскладных кроватях с жестким ложем 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.

3.6. Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие обучающихся (воспитанников). Сквозное проветривание проводят не менее 10 мин через каждые 1,5 часа. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.

3.7. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводят в отсутствие обучающихся (воспитанников) 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 обучающихся (воспитанников) спать. В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 мин до отхода ко сну детей; открывают во время сна с одной стороны и закрывают за 30 мин до подъема. В теплое время года сон (дневной) организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).

3.8. 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.

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

4.1. Для реализации поставленных задач по организации дневного сна, отдыха и релаксации обучающихся (воспитанников) воспитатель:

- определяет перечень спокойных игр перед подготовкой ко сну;
- использует спокойные игры перед отходом ко сну;
- подбирает соответствующее спокойное музыкальное оформление, сказки, рассказы подходящей тематики (не более чем на 10–15 мин), сопровождая их 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 наиболее актуален для детей старшего дошкольного возраста);
- делает подборку.

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 предполагает и предварительное обучение обучающихся (воспитанников) определённым действиям по определению места размещения одежды и обуви; соблюдению алгоритма действий по снятию одежды.

Дети раздеваются в определенном порядке, складывают (вешают) одежду на своих стульчиках:

- снимают обувь;
- носки вешают на стул под сиденьем с обеих сторон;
- шорты, джинсы, брюки 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.

4.3. Обучающийся (воспитанник) перед сном должен удовлетворить физиологическую потребность организма, осуществить гигиенические процедуры: помыть руки, очистить нос. Затем идет в спальню. Завершающая процедура перед сном – это освобождение волос от бантов, заколок и т.п.

4.4. Обучающийся (воспитанник) старшего дошкольного возраста самостоятельно готовит себе постель (педагог вмешивается, если видит трудности), надевает рубашку для сна, ложится в постель, сняв обувь, 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.

4.5. Воспитатель настраивая на сон, создаёт благоприятную атмосферу:

- приглушает либо совсем выключает свет;
- закрывает шторы/жалюзи;
- обеспечивает приток свежего воздуха.

4.6. Для релаксации обучающихся (воспитанников) воспитатель может использовать:

- спокойную тихую музыку, оказывающую общеуспокаивающее действие (звуки природы: шум леса, журчание ручья и пр.);
- чтение текста вслух (потешки, сказки и др.);
- тактильное воздействие (поглаживание по руке, голове), оказывающее дополнительный расслабляющий и успокаивающий эффект);
- расслабляющие упражнения, оказывающие общеуспокаивающее действие.

4.7. При переходе обучающихся (воспитанников) ко сну воспитатель выключает музыку, произносит короткую фразу типа: «Мальчики и девочки глазки закрывают, быстро засыпают» либо «Закрывайте глазки - вам приснятся сказки» и др.

4.8. В течение всего периода отдыха обучающихся (воспитанников) 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.

4.9. Воспитатель с теми обучающимися (воспитанниками), которые категорически отказываются спать, проводит беседу с целью убеждения его полежать в кровати спокойно и не мешать остальным отдыхать.

4.10. Для детей, которые не спят/проснулись раньше, воспитатель в группе использует отдельную игровую зону для индивидуального отдыха и уединения обучающегося (воспитанника)/спокойного рассматривания детских книг.

4.11. Подъем обучающихся (воспитанников) должен осуществляться постепенно, давая возможность детям выспаться, полежать, понежиться. В старших группах пробуждение проводится побыстрее (открыл глаза – улыбнулся – потянулся и размялся).

4.12. После сна необходимо проводить закаливание, бодрящую гимнастику, использовать корригирующие 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.).

4.13. Завершают переход детей от сна к активной деятельности гигиенические процедуры.

4.14. Обучающихся (воспитанников) старших групп необходимо приучать правильно застилать постель самостоятельно и соблюдать всю последовательность действий при этом: 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 и подлежат утверждению заведующим ДОО.