

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 13 «КОЛОКОЛЬЧИК»
г. ЮЖНО-САХАЛИНСКА**

693000, Сахалинская область, г. Южно-Сахалинск, проезд Библиотечный, д. 56, тел./факс 8(4242)437084 и
ул. Курильская, д. 25, тел. 8(4242)436744

Согласовано
с советом родителей (законных представителей)
Протокол от 11.09.2023 г. № 3

Принято решением педагогического
совета МАДОУ № 13 «Колокольчик»
г. Южно-Сахалинска
Протокол от 11.09.2023 г. № 2

Утверждено:
Заведующий МАДОУ № 13 «Колокольчик»
г. Южно-Сахалинска
И.А. Мишина
Приказ от 11.09.2023 г. № 245

**ПОРЯДОК
организации отдыха, релаксации и сна обучающихся
МАДОУ № 13 «Колокольчик» г. Южно-Сахалинска**

1. Общие положения

- 1.1. Настоящий Порядок организации отдыха, релаксации и сна обучающихся МАДОУ № 13 «Колокольчик» г. Южно-Сахалинска (далее – Порядок, далее – МАДОУ) разработан в соответствии со статьей 41 Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273, Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 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 января 2021 года N 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", Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155.
- 1.2. Порядок принят в целях организации деятельности сотрудников по организации дневного сна, отдыха и релаксации обучающихся МАДОУ.
- 1.3. Порядок представляет собой систему реализации необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся.

2. Цели и задачи

- 2.1. Основная цель - обеспечение оптимизации образовательного процесса, гарантирующего оптимальные условия для организации дневного сна, отдыха и релаксации в обучающихся.
- 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. Продолжительность дневного сна для детей до 3 лет не менее 3 часов, для детей от 4 до 7 лет – не менее 2.5 часов, от 7 лет – 2 часа.

Группа /возраст	Время сна и постепенного подъема в режиме дня
Раннего возраста/2-3 лет	12.30-15.30
Младшая/3-4 года	13.00-15.30
Средняя/4-5 лет	13.00-15.30
Старшая/5-6 лет	13.00-15.30
Подготовительная к школе/6-7(8) лет	13.00-15.30

- 3.2. В МАДОУ при отсутствии спален или недостаточной площади допускается организовывать дневной сон детей в группе на трансформируемых (выдвижных, выкатных) одно-трехуровневых кроватях.
- 3.3. Количество кроватей в МАДОУ должно соответствовать общему количеству детей, находящихся в группе.
- 3.4. Кровати должны соответствовать росту детей (до 3х лет 120 см – 60 см., от 3 до 7 лет 140 см. – 60 см.).
- 3.5. Обучающиеся обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями. Постельное белье маркируется индивидуально для каждого ребенка. Смена белья производится по мере загрязнения, но не реже 1 раза в 7 дней.
- 3.6. Спальня и групповая комната ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. Сквозное проветривание проводится 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 (дневной и ночной) организуют при открытых окнах (избегая сквозняка). Контроль температуры воздуха во всех основных помещениях пребывания детей осуществляют с помощью бытового термометра, прикрепленного на внутренней стороне.

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

- 4.1. Чтобы реализовать поставленные задачи, воспитатель МАДОУ:
- 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 обучающихся раннего возраста (2-3 лет) и младшего дошкольного возраста (3-4 лет), 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 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.

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

4.3. Воспитатели настраивают обучающихся на сон:

- приглушенный свет;
- закрытые шторы или жалюзи;
- пастельные, спокойные тона стен и потолков;
- свежий воздух.

4.4. Релаксация.

Этот этап проводится 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 воспитатели придумывают и произносят 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.

Воспитатели следят, чтобы дети не спали на животе или поджав колени, 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. Для детей, которые не спят или проснулись раньше, в группе выделена отдельная игровая зона, созданы условия для индивидуального отдыха и уединения детей (уголок уединения и спокойного рассматривания детских книг). Если ребенок проснулся раньше других, то он может встать и найти себе занятие.

4.6. Постепенный подъем. Когда время сна истечет, осуществляется постепенный индивидуальный подъем. Детям дается возможность выспаться, полежать, понежиться. В старших группах пробуждение проводится быстрее, чтобы дети не затягивали время на пассивное пробуждение (открыл глаза – улыбнулся – потянулся и размялся).

4.7. 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 директором школы