

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 3 «Ласточка»»,  
г. Козельск Козельского района Калужской области

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
« 30 » августа 2022 г



Утверждаю  
Заведующая МКДОУ  
д/с №3 «Ласточка»  
/Ходак Л.В./

Приказ № 43 от 31.08.2022 г.

Согласовано  
Председатель родительского комитета  
МКДОУ д/с №3 «Ласточка»  
*Юдичева А.Д.* /  
« 30 » 08 2022 г

## Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников.

### 1. Общие положения

1.1. Настоящий Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников (далее Порядок) разработан в соответствии с федеральным законом № 273 от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением главного государственного санитарного врача РФ «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

1.2. Порядок принят в целях организации деятельности работников МКДОУ д/с №3 «Ласточка» (далее – ДОУ) по организации дневного сна, отдыха и релаксации воспитанников.

1.3. Порядок представляет собой систему реализации необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников.

### 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. Продолжительность дневного сна для детей до 3 лет не менее 3 часов, для детей от 4 до 6 лет – не менее 2,5 часов, для детей от 6 до 7 лет – 2 часа.

3.2. В образовательной организации при отсутствии спален или недостаточной площади допускается организовывать дневной сон детей в группе на трансформируемых (выдвижных, выкатных) одно-трехуровневых кроватях и раскладушках.

3.3. Количество мест для дневного сна должно соответствовать списочному составу детей группы.

3.4. Мебель для дневного сна должны соответствовать возрасту детей.

3.5. Дети 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. Групповые комнаты ежедневно и неоднократно проветриваются. Сквозное проветривание проводят 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 теплое время года дневной сон организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).

3.7. Контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания детей осуществляют с помощью бытового термометра.

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

4.1. Чтобы реализовать поставленные задачи, воспитатель

- определяет перечень спокойных игр перед отходом к дневному сну;
- ежедневно перед дневным сном читает детям художественные произведения;
- 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.

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.

Для детей средней группы добавляются дыхательные упражнения. Они оказывают благоприятное воздействие на органы дыхания. Проводится эта гимнастика через 20–30 минут после приема пищи.

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 (при наличии) и вешают ее на спинку стула.

Ребенок обувается, идет в туалет для осуществления гигиенических процедур: удовлетворяет физиологическую потребность организма, моет руки, очищает нос. Завершающая процедура перед сном – это освобождение волос от бантов, заколок и т.п. Дети надевают пижаму для сна, ложатся в постель, снимают обувь и ставят ее возле спинки кровати, в ногах.

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. 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 групповой комнате и контролирует правильность позы ребенка: на левом или правом боку, руки поверх одеяла. Спать на животе или поджав колени не рекомендуется, так как такое положение тела затрудняет работу органов дыхания, кровообращение и негативно влияет на опорно-двигательный аппарат.

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 подъем. Необходимо будить детей как бы одновременно, но с индивидуальным подходом, 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, корректирующие 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 заведующей ДОУ.