

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение,
«Александровский детский сад «Светлячок»
(МБДОУ «Александровский детский сад «Светлячок»)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ «Александровский детский сад
«Светлячок»
(протокол от 30.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Александровский
детский сад «Светлячок»
Л.И. Филон
Приказ № 3 от 30.08.2023



Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников в МБДОУ «Александровский детский сад «Светлячок»

Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников

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.

Помещения для отдыха и сна должно соответствовать требованиям СанПиН:

- Спальня - площадью из расчета не менее 1,8 кв. м на 1 ребенка в ясельных группах, не менее 2,0 кв. м на 1 ребенка в дошкольных группах, без учета расстояния от наружных стен при расстановке кроватей.
 - Спальни 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.
 - Длина стационарной кровати для детей 3-7 лет составляет 140 см, ширина - 60 см и высота - 30 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.
 - При отсутствии спален по проекту, допускается организовывать дневной сон детей дошкольных групп в групповых на раскладных кроватях с жестким ложем или на трансформируемых (выдвижных, выкатных) одно-трехуровневых кроватях.
 - Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами, предметами личной гигиены.
- Следует иметь не менее 3-х комплектов постельного белья и полотенец, 2 комплектов матрасников из расчета на 1 ребенка.

Примерный режим дневного сна в ДОО

Сон необходим для восстановления физиологического и психического равновесия малыша.

Группа	Дневной сон
группа раннего возраста	12:10-15:10
младшая группа	12:30-15:00
средняя группа	12:40-15:10
старшая группа	12:40-15:10
подготовительная к школе группа	12:40-15:10

Продолжительность дневного сна, не менее	1–3года	3часа
	4–7лет	2,5часа

Работа с детьми перед сном

Методическая работа перед дневным отдыхом играет важную роль.

Её целями является:

- 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.

Для достижения поставленных целей перед организатором дневного сна стоит ряд задач, решать которые ему приходится ежедневно:

- **Подготовка помещения для отдыха.** 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 готовности детей ко сну.** Взрослые следят за тем, чтобы все дети сходили в туалет, умылись, а также переоделись в удобную для сна одежду.
- Создание подходящей для сна атмосферы спокойствия и расслабленности.

Методическая организация подготовки детей ко сну

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

Эти приёмы могут использоваться в комплексе, но для малышей 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, кроме благоприятного воздействия на органы дыхания, ещё и помогают выработать правильное звукопроизношение. Это очень важная задача для данного возраста. Проводится эта гимнастика через 20–30 минут после обеда. Дети старшего возраста перед началом гигиенических процедур могут немного поиграть в спокойные игры.

Выделяется 3 ступени организации дневного сна

Подготовка (15–20 минут). Релаксация (5–7 минут). Сон (1–2 часа).

Подготовка

Самый длительный и ответственный этап. На первом этапе дети играют в спокойные игры.

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.

Переход ко сну

На этом этапе выключается музыка, дети затихают в своих постельках. 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 и сна воспитатель находится в пределах слышимости. С теми детьми, которые категорически отказываются спать, проводится беседа с целью убедить лежать в кровати спокойно и не мешать остальным малышам отдыхать. Правильная организация сна предполагает активное участие ребенка в этом процессе. Сон не должен восприниматься им как нечто навязанное взрослым.

Пробуждение и подъем

Для бодрого, хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъем. Наиболее благоприятно самостоятельное пробуждение. Рекомендуется, чтобы ребенок, проснувшись самостоятельно, еще 5—10 мин спокойно полежал в постели, так как резкий переход от сна к бодрствованию может отрицательно сказаться на состоянии организма. Для детей, которые не спят или проснулись раньше следует предоставить возможность встать, тихо одеться и перейти в специально выделенную игровую зону, где сможет найти себе занятие.

РЕГЛАМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА, РЕЛАКСАЦИИ И СНА ДЕТЕЙ

На уровне документирования ДОО необходимо:

1. Предусмотреть ежедневный послеобеденный сон воспитанников.
2. Предусмотреть время и место для организации отдыха, релаксации и сна детей. Описать процесс организации отдыха, релаксации и сна детей (регламент, или порядок организации), которое позволяет учесть индивидуальные потребности воспитанников.
3. Обеспечить сбалансированные показатели качества деятельности по организации отдыха, релаксации и сна детей.
4. Предусмотреть адаптацию и оптимизацию процесса и условий для отдыха, релаксации и сна детей с учетом потребностей, интересов и инициативы воспитанников, их семей и сотрудников ДОО.

На уровне образовательного процесса, необходимо:

5. Педагогам необходимо находиться во время отдыха и сна детей в пределах слышимости.
6. Уставшим детям должны быть обеспечены условия для уединения от других детей. 7. Тихий час/организация сна детей должна сопровождаться определенными ритуалами в расслабленной обстановке. Например, тихая музыка, чтение вслух, поглаживание детей, расслабляющие упражнения.

8. Если ребенок проснулся раньше других, то необходимо ему предоставлять возможность встать и найти себе занятие.

9. Анализировать и оценивать процессы и условия организации отдыха, релаксации и сна детей в разрезе сбалансированных показателей:

- Постоянно совершенствовать процессы организации отдыха, релаксации и сна детей. - Процессы и условия отдыха, релаксации и сна детей оптимизировать с учетом потребностей, интересов и инициативы воспитанников ДОО.

- Формировать базу знаний в сфере отдыха, релаксации и сна детей использовать ее для поиска.

На уровне материально-технических условий ДОО необходимо:

10. Обеспечить соответствие санитарно-гигиеническим требованиям СанПин организацию пространства и его оснащение для отдыха, релаксации и сна детей.

11. Обеспечить затемнение пространства для послеобеденного сна, организовав более уютные для сна условия.

12. Для детей, которые не спят или проснулись раньше предусмотреть отдельное помещение/выделить отдельную игровую зону.

13. Обеспечить условия для индивидуального отдыха и уединения детей (напр., место для уединения и спокойного рассматривания детских книг).

14. Пространство и его оснащение должно открывать воспитанникам разнообразные возможности для отдыха, релаксации и сна. Напр., предусмотреть отдельную уютную комнату для отдыха и сна детей, которой ребенок может воспользоваться, когда ему это необходимо.

15. Пространство и его оснащение оптимизировать для создания лучших условий отдыха, релаксации и сна воспитанников ДОО с учетом их потребностей, интересов и инициативы. Напр., можно организовать световую студию для организации релаксации детей и педагогов.