МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "ДЮЙМОВОЧКА" ГОРОДА ЗАОЗЁРНОГО"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "ДЮЙМОВОЧКА" ГОРОДА ЗАОЗЁРНОГО"
Дата: 2024.06.18 15:13:46 +07'00'

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете МБДОУ
«Детский сад «Дюймовочка» г. Заозерного»
Протокол № 2 от 14.12.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Дюймовочка» г. Заозерного»
Приказ № 40/1 от 20.12.2022.

СОГЛАСОВАНО
Председатель Совета родителей МБДОУ
«Детский сад «Дюймовочка» г. Заозерного»
_____ _____

Порядок
организации отдыха и сна обучающихся муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Дюймовочка» г.Заозерного»

1. Порядок организации отдыха и сна обучающихся

Настоящий Порядок организации отдыха и сна обучающихся муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Дюймовочка» г.Заозерного» (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"».

Порядок определяет особенности организации отдыха и сна обучающихся в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад «Дюймовочка» г.Заозерного», создание необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся.

Сон — неотъемлемая часть режима дня ребёнка. 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.

• При использовании раскладных кроватей (раскладушек) в каждой групповой должно быть предусмотрено место для их хранения, а также для индивидуального хранения постельных принадлежностей и белья.

• Обучающиеся обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами, предметами личной гигиены. Следует иметь не менее 2-х комплектов постельного белья и полотенец, 2 комплектов наматрасников из расчета на 1 ребенка.

2. Примерный режим дневного сна в ДОУ

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2-2,5 ч. отводится на дневной сон. Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

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

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 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 проводиться 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 течение всего периода отдыха и сна воспитатель находится в пределе слышимости. 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.
Когда время сна истечет, осуществляется постепенный подъем. После сна проводится бодрящая гимнастика.