

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №22»
(МКДОУ «Д/С №22»)

456920 Челябинская область, Саткинский район, р.п. Сулея, ул. Коммунистическая, 55
тел. (8-351-61) 7-33-56

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МКДОУ «Д/С №22»
(протокол от 12.04 2022 № 4)



УТВЕРЖДЕНО

приказом МКДОУ «Д/С №22»
от 12.04 2022 № 24/2

ПОЛОЖЕНИЕ

об организации дневного сна, релаксации и отдыха
воспитанников в МКДОУ «Д/С №22»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение об организации дневного сна, релаксации и отдыха воспитанников (далее – Положение) разработано для Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №22» (далее - Учреждение) в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Положение определяет систему реализации необходимых условий организации отдыха, релаксации и дневного сна воспитанников в целях обеспечения сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

2. Цели и задачи

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

2.2. Задачи:

- релаксация детей (снижение уровня тревожности и внутреннего мышечного напряжения);
- способствование приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя;
- облегчение психоэмоциональной нагрузки;
- формирование положительных эмоций и чувств;
- ускорение процесса засыпания за счёт создания безопасной и комфортной среды.

3. Правила организации сна детей

3.1. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон.

Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Для детей от 4 до 7 лет – не менее 2,5 часов.

3.2. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур.

3.3. Во время сна детей присутствие воспитателя (или младшего воспитателя) 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 комнатах.

Спальные комнаты оборудуют стационарными кроватями. Расстановка кроватей должна обеспечивать свободный проход детей между ними. Количество кроватей должно соответствовать общему количеству детей, находящихся в группе.

Каждое спальное место обеспечивается комплектом постельных принадлежностей (матрацем с намотасником, подушкой, одеялом), постельным бельем (наволочкой, простыней, пододеяльником).

3.5. Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей.

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 организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).

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.

Зашторивание окон в спальнях проводится во время дневного сна, в остальное время шторы должны быть раздвинуты в целях обеспечения естественного освещения помещения. Влажная уборка в спальнях проводится после дневного сна с применением моющих средств. Смена постельного белья осуществляется по мере загрязнения, но не реже одного раза в семь дней. Постельные принадлежности (матрацы, подушки) проветриваются непосредственно в спальнях во время каждой генеральной уборки, а также на специально отведенных для этого площадках хозяйственной зоны.

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

4.1. Чтобы реализовать поставленные задачи, воспитатель:

4.1.1. определяет перечень спокойных игр перед подготовкой ко сну;

4.1.2. подбирает соответствующее спокойное музыкальное оформление (не более чем на 10–15 минут), сопровождая его снижением темпа речи, тембра и тональности голоса;

4.1.3. проводит комплекс дыхательных упражнений для улучшения самочувствия детей;

4.1.4. периодически организует беседы с детьми о важности дневного сна (этот приём больше актуален для детей старшего дошкольного возраста);

4.1.5. делает подборку сказок, рассказов подходящей тематики.

Эти приемы могут использоваться в комплексе, но для воспитанников группы раннего возраста и младшей группы, 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.

Дети раздеваются в определенном порядке, складывают (вешают) одежду на своих стульчиках: снимают обувь; юбку, футболку, платье, рубашку вешают на спинку стула; шорты помещают на сиденье стула; колготки (гольфы) складывают вдвое пополам и помещают на сиденье стула; последней снимают майку (в теплый период года) 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.

В спальне дети старшего дошкольного возраста сами готовят себе постель (педагог приходит на помощь, если видит трудности), надевают пижаму для сна (кроме летнего периода), ложатся в постель, сняв обувь и поставив ее возле спинки кровати в ногах). В это время воспитатель находится с детьми в спальне, младший воспитатель находится с детьми в группе, провожая их в туалетную комнату, а затем в спальне, помогая укладывать детей (группа раннего возраста).

4.3. На сон настраивают:

приглушённый свет; закрытые шторы или жалюзи;

пастельные, спокойные тона стен и потолков; свежий воздух.

4.4. Релаксация.

Этот этап сопровождается определенными ритуалами в расслабленной обстановке. Например, тихая музыка, чтение вслух, поглаживание детей (тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляющий и успокаивающий эффект), расслабляющие упражнения, оказывающие общее успокаивающее действие.

Лучший вариант - звуки природы (шум леса, журчание ручья и пр.).

4.5. Переход ко сну

В течение всего периода отдыха воспитатель находится в спальне и контролирует правильность позы ребёнка: на левом или правом боку, руки вверх одеяла. На животе или поджав колени спать не рекомендуется, так как такое положение тела затрудняет работу органов дыхания, кровообращения и негативно влияет на опорно-двигательный аппарат.

Для детей, которые проснулись раньше, в групповых комнатах выделены отдельные игровые зоны, созданы условия для индивидуального отдыха и уединения детей (центр уединения и спокойного рассматривания детских книг).

4.6. Постепенный подъем.

Когда время сна истечет, осуществляется постепенный подъем. В группах старшего дошкольного возраста 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, корригирующие упражнения, ходьба по «дорожкам здоровья», физические упражнения и т.д.).

Завершают переход детей от сна к активной деятельности гигиенические процедуры.

Дети старшего дошкольного возраста помогают застилать постель: стряхивают простынь, складывают и убирают белье, застилают постель покрывалами. Выходят в группу, одеваются, ставят свой стул на место.

5. Контроль

5.1. Контроль за организацией условий организации дневного сна воспитанников ведут старший воспитатель и инструктор по гигиеническому воспитанию.

5.2. Инструментами контрольно-аналитической деятельности являются карты контроля и оценки. Контроль условий организации дневного сна детей проводится согласно критериям, определенным в картах (приложение 1).

Приложение 1

Карта контроля условий организации дневного сна детей

Дата проверки:

Группа:

Ф. И. О. педагога:

Проверку проводил(а):

Вопросы контроля	Критерии оценки		
	Выполняется	Частично выполняется	Есть замечания
Соблюдение времени организации дневного сна: своевременное укладывание детей на сон согласно режиму дня по возрасту			
Формирование у детей навыков раздевания/одевания			
Контроль детей во время дневного сна			

Соответствие продолжительности дневного сна детей требованиям СанПиН			
Своевременность проветривания спальни			
Соблюдение температурного режима в спальне			
Положительный эмоциональный настрой детей перед сном			
Индивидуальный подход к детям во время засыпания			
Организация дневного сна при открытых фрамугах (наличие сеток на окнах)			
Своевременный подъем детей после дневного сна			
Организация постепенного пробуждения			

Выводы и предложения: _____