


УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МАДОУ № 60  
«Дюймовочка»  
 Н.В. Тебехова  
(приказ № 37-ОД от «31» мая 2023 г.)



## ПОРЯДОК

### организации отдыха, релаксации и сна в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию воспитанников № 60 «Дюймовочка»

#### 1. Общие положения

Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников (далее - Порядок) в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию воспитанников № 60 «Дюймовочка» (далее МАДОУ) разработан в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г. (ст. 28); Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", Уставом МАДОУ и другими нормативно правовыми актами по вопросам присмотра и ухода, социальной защиты прав и интересов детей.

Настоящий Порядок определяет условия организации отдыха релаксации и сна воспитанников МАДОУ.

**Сон** — неотъемлемая часть режима дня ребёнка. Организации дневного отдыха, релаксации в детском саду уделяется особо пристальное внимание, так как в периоды бодрствования дети, как правило, очень активны, а организму дошкольников очень важно восстанавливать силы и накапливать энергию для деятельности во второй половине дня.

#### 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:

- Соблюдение гигиенических норм и требований к организации жизнедеятельности в дошкольной организации.
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных возможностей.
- Совершенствование системы организации отдыха, релаксации и сна воспитанников.
- Релаксация детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения);
- Восстановление нормального состояния нервной системы;
- Облегчение психоэмоциональной нагрузки;
- Ускорение процесса засыпания за счет создания безопасной и комфортной среды.

#### 3. Создание необходимых условий.

Продолжительность дневного сна для детей от 2 до 3 лет – не менее 3 часов, от 4 до 7 лет - не менее 2.5 часов, с 7 до 8 лет - 2 часа.

При организации сна учитываются индивидуальные особенности ребенка, в частности, его длительность.

Примерный режим дневного сна для детей 2-3 лет 12.30 - 15.30, Постепенный подъем, полдник: - 15.30 - 15.50

Примерный режим дневного сна для детей 3-7 лет 13.00 - 15.30. Постепенный подъем, полдник: - 15.30 - 15.50

Примерный режим дневного сна для детей 7-8 лет: 13.00 - 15.00. Постепенный подъем, полдник: - 15.00 - 15.25

Количество кроватей должно соответствовать общему количеству детей, находящихся в группе.

Кровати должны соответствовать росту детей.

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.

Групповая комната ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. 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 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 за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания детей осуществляют с помощью бытового термометра, прикрепленного на внутренней стороне.

#### **4. Функции организации дневного сна, отдыха и релаксации**

Основными функциями по организации отдыха, релаксации и сна воспитанников МАДОУ являются:

- организационно-методическая: планирование и проведение режимных моментов, направленных на организацию отдыха, релаксации и сна;
- консультативная: консультирование родителей (законных представителей) и педагогов по вопросам организации отдыха, релаксации и сна воспитанников;
- контрольная: организация контроля за реализацией мероприятий по организации отдыха, релаксации и сна воспитанников.

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

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

Эти приемы могут использоваться в комплексе, но для воспитанников 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 оказывают благоприятное воздействие на органы дыхания. Проводится эта гимнастика через 20-30 минут после обеда. Дети старшего возраста перед началом гигиенических процедур могут

немного поиграть в спокойные игры.

В течение всего периода отдыха воспитатель находится в спальне и контролирует правильность позы ребёнка: на левом или правом боку; на животе или поджав колени спать не рекомендуется, 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 убеждения лежать в кровати спокойно и не мешать остальным малышам отдыхать.

Для бодрого, хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъем. Наиболее благоприятно самостоятельное пробуждение. А если ребенка будят, особенно в фазе глубокого сна, то просыпается он не сразу, тяжело и долго остается заторможенным, так как его физиологические системы функционируют на низком уровне.

Наблюдения показывают, что дети, которых подняли с кровати после дневного сна, не дождавшись их самостоятельного пробуждения, долго не могут включиться в двигательную деятельность, бывают вялыми и пассивными. Поэтому 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. Таким образом, он подготовится к активной деятельности.

Если ребенок проснулся раньше других, то он может встать и найти себе занятие.

#### **6. Заключительные положения.**

Настоящий Порядок является локальным нормативным актом МАДОУ, реализующим программы дошкольного образования, принимается на педагогическом совете МАДОУ и утверждается приказом заведующего.

Все изменения и дополнения, вносимые в настоящий Порядок, оформляются в письменной форме в соответствии действующим законодательством Российской Федерации.

Порядок принимается на неопределенный срок и действует до принятия нового.

После принятия Порядка (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

Настоящий Порядок вступает в действие с момента утверждения.

Изменения и дополнения вносятся в Порядок по мере необходимости и подлежат утверждению заведующим.