

ПРИНЯТО:
На Педагогическом совете
Протокол № 3 от 29.01.2022г.



Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ пос.Кировский
О.В Рыженкова
Приказ № _____ от 01.02. 2022 года

Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников

структурного подразделения государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы муниципального района Красноармейский Самарской области детского сада «Колобок»,

1 Общие положения

1.1. Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников регулирует организацию в группах, функционирующих в структурном подразделении государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы муниципального района Красноармейский Самарской области детского сада «Колобок», (далее - СП).

1.2. Порядок разработан в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г.(ст. 28),

- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования 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 дошкольного образовательного учреждения.

- Уставом ГБОУ и другими нормативно - правовыми актами по вопросам образования, социальной защиты прав и интересов детей

1.3.Отдых воспитанников совокупность мероприятий, обеспечивающих полноценный отдых, организованный досуг, развитие творческого потенциала, интеллектуальное, нравственное и физическое развитие личности в благоприятной окружающей среде.

2.Режим функционирования дошкольного образовательного учреждения.

2.1. Учреждение работает по 5-дневной рабочей неделе

2.2. Режим работы с 07.00 до 19:00 (12 часов).

2.3. Выходные дни - суббота, воскресенье, праздничные нерабочие дни в соответствии с Трудовым кодексом Российской Федерации

2.4 Основной структурной единицей является группа детей дошкольного возраста:

- 12-часовое пребывание детей с 7.00 до 19.00

3. Цели и задачи расписания непрерывной образовательной деятельности и режима дня воспитанников.

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

3.2. 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.

- Совершенствование и развитие системы организации отдыха, релаксации и сна.

4. Создание необходимых условий

4.1. Режим дня составляется на 12 часовой режим пребывания воспитанников в группах в Учреждении, на каждую возрастную группу и утверждается вместе с дополнениями и приложениями к основной образовательной программе Учреждения приказом директора.

4.2. В режиме дня предусмотрено время и место для организации отдыха, релаксации и сна детей.

4.2.1. Общая продолжительность суточного сна для воспитанников дошкольного возраста 10 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Для воспитанников от 2 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.

4.3. Дневной сон организуется в послеобеденное время в отдельных спальнях. 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.

Кровати расставляют с соблюдением минимальных разрывов: между длинными сторонами кроватей - 0,35 м, от наружных стен - 0,3 м, от отопительных приборов - 0,2 м, между изголовьями двух кроватей - 0,2 м.

Допускается организовывать дневной сон детей дошкольных групп в групповых на раскладных кроватях с жестким ложем или на трансформируемых (выдвижных, выкатных) одно-трех-уровневых кроватях. Новые типы кроватей должны быть безвредны для здоровья детей.

4.4. Все помещения 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 стене, на высоте (0,8-1,0 метра).

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

5.1. 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 воспитанников 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 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.

5.2. Организация дневного сна.

Дети берут свои стулья, ставят их на ковер, раздеваются в определенном порядке:

- снимают обувь;
- носки или гольфы вешают на стул под сиденьем 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 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 и т.п.

В спальне дети старшего дошкольного возраста сами готовят себе постель (педагог вмешивается, если видит трудности), надевают рубашку для сна, ложатся в постель, сняв обувь и поставив ее возле спинки кровати в ногах). В это время один из воспитателей находится с детьми в туалете, помощник воспитателя находится с детьми в группе, провожая их в туалетную комнату, а затем все дети в сопровождении воспитателя и помощника воспитателя идут в спальню, помогая укладывать детей (1 младшая группа).

5.3. На сон настраивают:

- приглушённый свет;
- закрытые шторы или жалюзи;
- пастельные, спокойные тона стен и
- свежий воздух.

5.4. 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 садится в кресло, принимает удобную позу, расслабляется. Его состояние непременно передается детям.

5.5. Переход ко сну

На этом этапе выключается музыка, дети затихают в своих постелях. 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 в спальне и контролирует правильность позы ребёнка:

- На левом или правом боку.
- Руки поверх одеяла.

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.

5.6. Во время сна в спальне обязательно должен присутствовать воспитатель (или помощник воспитателя), который несет ответственность за гигиену сна, охрану жизни и здоровья воспитанников во время сна.

5.7. С теми детьми, которые категорически отказываются спать, проводится беседа с целью убедить лежать в кровати спокойно и не мешать остальным отдыхать. 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.

5.8. Родителям не рекомендуется забирать ребенка домой во время сна.

5.9. Постепенный подъем.

Когда время сна истечет, осуществляется постепенный подъем. Необходимо будить детей как бы одновременно, но и индивидуально, 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 рубашки 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.). Важно добиться, чтобы проснулся именно организм, а не только открылись глаза.

Завершают переход детей от сна к активной деятельности гигиенические процедуры: ребенок освобождает организм от ненужного, моет руки и лицо, тщательно вытирает их.

Затем дети старших групп помогают застилать постель: стряхивают простынь, складывают и убирают белье, застилают постель покрывалами. Выходят в группу, одеваются, ставят свой стул на место.

5.10. В режиме дня предусмотрено время и место для организации отдыха, релаксации детей.

5.11. Педагогам необходимо находиться во время отдыха детей в пределах слышимости.

5.12. Уставшим детям должны быть обеспечены условия для уединения от других детей. (напр., уголки «уединения» и спокойного рассматривания детских книг).

5.13. Процессы и условия отдыха, релаксации и сна детей должны быть оптимизированы с учетом потребностей, интересов инициативы воспитанников СП.

6. Ответственность.

6.1. Руководство СП, воспитатели, помощники воспитателей, педагоги-специалисты несут ответственность за жизнь, здоровье воспитанников, реализацию в полном объеме режима дня, качество реализуемой основной образовательной программы, соответствие применяемых форм, методов и средств организации образовательного процесса возрастным, психофизиологическим особенностям воспитанников.

6.2. Программы, методики и режимы воспитания и обучения в части гигиенических требований допускаются к использованию при наличии санитарно-эпидемиологического заключения о соответствии их санитарным правилам.

7. Заключительные положения

7.1. Настоящий Порядок является локальным нормативным актом СП, согласовывается и принимается на Общем собрании и утверждается приказом директора школы.

7.2. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии с действующим законодательством РФ.

7.3. Настоящий Порядок принимается на неопределённый срок. Изменения и дополнения к Порядку принимаются в порядке, предусмотренном п. 7.1 настоящего Порядка.

7.4. После принятия порядка (или внесенных и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.