

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
познавательнo-речевому развитию детей №104**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
протокол № 4 от 31.03.2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Советом родителей
Протокол №2 от 29.03.2021 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ
об организации отдыха, релаксации и сна воспитанников
в МДОУ детском саду общеразвивающего вида №104**

1. Общие положения

1.1. Положение об организации отдыха, релаксации и сна воспитанников в Муниципальном дошкольном образовательном учреждении детском саду общеразвивающего вида № 104 (далее по тексту – Положение, ДОУ) разработано в соответствии с:

-Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст. 41);

-Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 с изменениями от 21 января 2019 года;

1.2. Положение принято в целях организации деятельности сотрудников ДОУ по организации отдыха, релаксации и дневного сна воспитанников.

1.3. Положение представляет собой систему реализации необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

1.4. Настоящее положение определяет условия организации отдыха, релаксации и дневного сна воспитанников ДОУ.

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

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

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

2.1. Чтобы реализовать поставленные задачи, воспитатель:

- определяет перечень спокойных игр перед подготовкой 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 большеактуален для детей старшего дошкольного возраста);
- делает подборку сказок, рассказов подходящей тематики.

Эти приемы могут использоваться в комплексе, но для воспитанников первой и второй младших групп, которые в силу возраста утомляются быстрее, достаточно включения музыкального фона после обеда (под проведение гигиенических процедур, переодевание) и чтения сказок.

2.2. Организация дневного сна.

Дети раздеваются в определенном порядке, складывают (вешают) одежду на своих стульчиках:

- снимают обувь;
- носки вешают на стул под сиденьем с обеих сторон;
- шорты помещают на сиденье стула;
- юбку, футболку, платье, рубашку вешают на спинку стула;
- колготки (гольфы) 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 пижаму для сна (кроме летнего периода), ложатся в постель, сняв обувь и поставив ее возле спинки кровати в ногах). В это время один из воспитателей находится с детьми в спальне, помощник воспитателя находится с детьми в группе, провожая их в туалетную комнату, а затем в спальне, помогая укладывать детей (1 младшая группа).

2.3. На сон настраивают:

- приглушённый свет;

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

2.4. 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.).

2.5. Переход ко сну

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.

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).

2.6. Постепенный подъем.

Когда время сна истечет, осуществляется постепенный подъем. 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 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.

3. Заключительные положения

3.1. Настоящее Положение вступает в действие с момента утверждения.

3.2. Изменения и дополнения вносятся в Положение по мере необходимости.