

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
МДОУ «Детский сад  
комбинированного вида № 239»  
Ленинского района г. Саратова  
Протокол № 1  
от 31.08.2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**

на общем родительском  
собрании МДОУ «Детский сад  
комбинированного  
вида № 239» Ленинского  
района г. Саратова  
Протокол № 1  
от 20.09.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом по МДОУ  
«Детский сад  
комбинированного вида № 239»  
Ленинского района  
г. Саратова  
Приказ № 102 осн.д.  
от 31.08.2022 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

о организации отдыха, релаксации и сна воспитанников в  
МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 239»  
Ленинского района г. Саратова

## **1. Общие положения**

1.1. Положение об организации отдыха, релаксации и сна воспитанников в МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 239» Ленинского района г. Саратова (далее – Положение, ДОУ) разработано в соответствии с :

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

- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), утв. Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013г. №1155 с изменениями от 21.01.2019года.

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 ДОУ.

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 счет 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 6 лет – не менее 2,5 часов.

Для детей с 6 до 7 лет – 2 часа.

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

3.3. Во время сна детей присутствует 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 оборудованы стационарными кроватями.

Кровати для детей до 3 лет должны иметь длину – 120см; ширину – 60см; высоту ограждения от пола – 95 см; ложе с переменной высотой от пола – на уровне 30 -50см. Следует предусматривать возможность уменьшения высоты бокового ограждения не менее чем на 15см.

Кровати расставляются с соблюдением минимальных разрывов: между длинными сторонами кроватей – 0,65м, от наружных стен – 0,6м, от отопительных приборов – 0,2м, между изголовьями двух кроватей – 0,3м. во избежание травматизма детей стационарные двухъярусные кровати не используются. Допускается организовывать дневной сон детей дошкольных групп в групповых на раскладных кроватях (раскладушки) с жестким ложем. При использовании раскладных кроватей (раскладушек) в каждой групповой должно быть предусмотрено место для их хранения, а также для индивидуального хранения постельных принадлежностей и белья.

3.5. 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.

Длительные проветривания зависят от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 мин. до прихода с прогулки или занятий. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4<sup>0</sup>С. 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 осуществляется с помощью бытового термометра, прикрепленного на внутренней стене на высоте (0,8-1,0 метра). Температура воздуха в спальнях комнатах должна быть не ниже 19<sup>0</sup>С.

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

4.1. 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), сопровождает 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 (это прием больше актуален для детей старшего возраста);

- делает подборку сказок, рассказов подходящей тематики.

Эти приемы могут использоваться в комплексе, но для воспитанников раннего и младших групп, 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;
- носки помещают на сиденье стула;
- шорты, юбку помещают на сиденье стула;
- 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 физиологические потребности 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 (воспитатель 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, младший воспитатель находится с детьми в группе, провожая их в туалетную комнату, а затем в спальне, помогая укладывать детей (группа раннего возраста, младшие группы).

#### 4.3. На сон настраивают:

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

#### 4.4. Релаксация.

Это 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, журчанье ручья и т.п.).

#### 4.5. Переход ко сну.

В течение всего периода отдыха воспитатель находится в спальне и контролирует правильные позы для ребенка:

- на левом и правом боку;

- руки поверх 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.

#### 4.6. 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 «дорожке 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. Заключительные положения**

5.1. Настоящее Положение вступает в действие с момента утверждения.

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

**Карта контроля формирования у детей навыков самообслуживания при  
раздевании и одевании**

Возрастная группа \_\_\_\_\_

Количество детей \_\_\_\_\_

Ф.И.О. воспитателя \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Вопросы контроля	Критерии		
	Соответствует норме	Частично соответствует	Не соответствует
Дети знают и соблюдают правильную последовательность действий при раздевании/одевании.			
Дети умеют аккуратно складывать, выворачивать одежду.			
Дети знают и соблюдают правила поведения в раздевалке, группе.			
Воспитатель использует игровые приемы и методы для формирования у детей культурно-гигиенических навыков.			
Помощь воспитателя.			
Сколько времени уходит на раздевание всех детей.			
Помощь младшего воспитателя в подготовке детей ко сну.			
Одежда детей. Отношение к вещам.			

Рекомендации: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Подписи:

**Карта контроля своевременности, продолжительности и условий  
организации дневного сна воспитанников**

Возрастная группа \_\_\_\_\_

Количество детей \_\_\_\_\_

Ф.И.О. воспитателя \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Вопросы контроля	Критерии		
	Выполняется	Частично выполняются	Есть замечание
Соблюдение времени организации дневного сна.			
Своевременность проветривания спальной комнаты.			
Санитарное состояние спальни.			
Температурный режим спальной комнаты.			
Настроение детей перед сном.			
Индивидуальный подход к детям во время засыпания.			
Сколько времени ушло на засыпания всех детей.			
Все ли дети спали.			
Длительность сна детей.			
Соблюдение режима сна.			

Рекомендации: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Подписи:

