# Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Радуга»

УТВЕРЖДЕНО: Заведующий МАДОУ «Детский сад «Радуга» И.А. Сыропятова Приказ № 162 √од от 31 август 2021 г.

# Порядок

организации отдыха, релаксации и сна воспитанников Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Радуга»

#### 1. Обшие положения

- 1.1. Настоящий Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом МАДОУ «Детский сад «Радуга», ООП.
- 1.2. Настоящий Порядок определяет условия и процесс организации отдыха, релаксации и сна воспитанников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Радуга» (далее ДОУ), позволяющие учесть индивидуальные потребности воспитанников.

#### 2.Цели

- 2.1. Обеспечение сбалансированных показателей качества деятельности по организации отдыха, релаксации и сна детей.
- 2.2. Адаптация и оптимизация процесса и условий для отдыха, релаксации и сна детей с учетом потребностей, интересов и инициативы воспитанников, их семей и сотрудников детского сада.
- 2.3. Создание соответствующих условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей и обеспечение специально организованных воздействий на дошкольников в условиях дошкольного учреждения.

#### 3. Задачи

- 3.1. Обеспечить релаксацию детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения), восстановление нормального состояния нервной системы, облегчение психоэмоциональной нагрузки.
- 3.2. Создать атмосферу психологического комфорта и эмоционального благополучия, свободной творческой и активной личности.
- 3.3. Создать условия способствующие развитию произвольной саморегуляции психофизического состояния и двигательной активности детей.
- 3.4. Создать условия способствующие развитию произвольной саморегуляции эмоционального состояния детей.

## 4. Порядок организации отдыха детей.

- 4.1. Распорядок и режим дня устанавливаются в соответствии с требованиями санитарно эпидемиологических правил и нормативов, основной общеобразовательной программой.
- 4.2. Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования, определенную продолжительность занятий, труда и рациональное сочетание их с отдыхом.
- 4.3. Смена видов деятельности уже является отдыхом для детей, поэтому спокойные занятия должны сочетаться с подвижными играми и наоборот. Смена видов деятельности (например, умственной и физической) помогает увеличить работоспособность и у детей, и у взрослых.

# 5. Условия проведения релаксации

- 5.1. Релаксация это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.
- 5.2. Целью проведения релаксации является способствование снятия у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя, формирование положительных эмоций и чувств.
- 5.3. Каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию.
- 5.4. Если ребенок испытывает напряженность, страх, повышенную возбужденность, необходимо выяснить причину и при необходимости прекратить занятия.
  - 5.5. Виды релаксации очень разнообразны: от простых (для расслабления отдельных

частей тела) до очень сложных и длительных по времени (для полного расслабления тела). Следует обучать детей различным видам релаксации, начиная от простого к сложному.

# 6. Условия организации дневного сна.

- 6.1. Общая продолжительность суточного сна для воспитанников дошкольного возраста 10-12 часов, из которых 2,5 часа отводится на дневной сон. Для воспитанников от 2 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.
- 6.2. Кровати должны соответствовать росту детей. Расстановка кроватей должна обеспечивать свободный проход детей между кроватями, кроватями и наружными стенами, кроватями и отопительными приборами.
- 6.3. Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями. Постельное белье маркируется индивидуально для каждого ребенка. Смена белья производится 1 раз в 7дней и по мере загрязнения.
- 6.4. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур.
- 6.5. Быстрому засыпанию способствуют: приглушенный свет; закрытые шторы или жалюзи; пастельные, спокойные тона стен и потолков; свежий воздух, отсутствие посторонних звуков (шума, громких голосов, шепота на фоне тишины).
- 6.6. Тихий час/организация сна детей должна сопровождаться определенными ритуалами в расслабленной обстановке (тихая музыка, чтение вслух, поглаживание детей, расслабляющиеупражнения)
- 6.7. Воспитанников, которые долго засыпают и чутко спят, укладывают первыми и поднимают последними.
- 6.8. Если ребенок проснулся раньше других, то необходимо ему предоставлять возможность встать и найти себе занятие.
- 6.9. 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.
  - 6.10. После дневного сна ежедневно организуются пробуждающая зарядка.

## 7. Материально-технические условия.

- 7.1. Обеспечить соответствие санитарно-гигиеническим требованиям СанПин организацию пространства и его оснащение для отдыха, релаксации и сна детей.
- 7.2. Обеспечить затемнение пространства для послеобеденного сна, организовав более уютные для сна условия.
- 7.3. Для детей, которые не спят или проснулись раньше предусмотреть отдельное помещение, выделить отдельную игровую зону.
- 7.4. Обеспечить условия для индивидуального отдыха и уединения детей (напр., место для уединения и спокойного рассматривания детских книг).
- 7.5. Оптимизировать пространство и его оснащение для создания лучших условий отдыха, релаксации и сна воспитанников детского сада с учетом их потребностей, интересов и инициативы.
  - 7.6. Порядок принимается на неопределенный срок и действует до принятия нового.