

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
Протокол № 2 от «05» октября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ДС ОВ № 42

А.В. Журавлёва

Приказ № 104/1-о от «05» октября 2023 г.



Порядок организации отдыха, релаксации и сна детей МБДОУ ДС ОВ № 42 ст. Северской МО Северский район

1. Общие положения

- 1.1. Настоящий Порядок в МБДОУ ДС ОВ № 42 ст. Северской МО Северский район разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 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 учреждения, Федеральной общеобразовательной программой.
- 1.2. Настоящий Порядок определяет условия и процесс организации отдыха, релаксации и сна детей МБДОУ ДС ОВ № 42 ст. Северской МО Северский район, 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, Федеральной общеобразовательной программы и заведующим детским садом.

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 снятию 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 12 – 12,5 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 10 дней 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, расслабляющие упражнения)

6.7. 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.

6.8. 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. Оптимизировать пространство и его оснащение для создания лучших условий отдыха, релаксации и сна воспитанников детского сада с учетом их потребностей, интересов и инициативы.

Порядок принимается на неопределенный срок и действует до принятия нового.