

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
социально – личностному развитию детей» № 6 «Страна детства»
МБДОУ д/с № 6

ПРИКАЗ

31.08.2021г.
г. Зеленогорск
Красноярский край

№ 01-32/44

Об утверждении Положений МБДОУ д/с № 6

На основании ст. 5 п. 5 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», требований МКДО.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с 31.08.2021г.
 - «Положение о формировании культурно-гигиенических навыков у воспитанников МБДОУ д/с № 6»;
 - «Положение об охране жизни и здоровья воспитанников, формированию основ здорового образа жизни МБДОУ д/с № 6»;
 - «Положение по организации контроля за выполнением санитарно-гигиенических требований МБДОУ д/с № 6»;
 - «Положение по организации контроля за выполнением санитарно-технических требований МБДОУ д/с № 6
 - «Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников».

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ д/с № 6



Л.Н. Бекреева

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
социально-личностному развитию детей» № 6 «Страна детства»
(МБДОУ д/с № 6)

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете ДОУ
Протокол № 1
«31» августа 2021 г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с № 6
Л.Н. Бекреева

Приказ № _____
«31» августа 2021 г



СОГЛАСОВАНО:

Попечительским советом ДОУ
Протокол № 1
«31» августа 2021 г

**Порядок организации отдыха,
релаксации и сна воспитанников МБДОУ д/с № 6**

Сон — неотъемлемая часть режима дня ребёнка. Организации дневного отдыха в детском саду уделяется особое внимание, так как в периоды бодрствования дети, как правило, очень активны, а организму малыша очень важно восстанавливать силы и накапливать энергию для деятельности во второй половине дня.

Помещения для отдыха и сна должны соответствовать требованиям действующих СанПиН:

- Спальня - площадью из расчета не менее 1,8 кв. м на 1 ребенка в ясельных группах, не менее 2,0 кв. м на 1 ребенка в дошкольных группах, без учета расстояния от наружных стен при расстановке кроватей.
- 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.
- Длина стационарной кровати для детей 3-7 лет составляет 140 см, ширина - 60 см и высота - 30 см.
- Кровати расставляют с соблюдением минимальных разрывов: между длинными сторонами кроватей - 0,5 м, от наружных стен - 0,6 м, от отопительных приборов - 0,2 м, между изголовьями двух кроватей - 0,3 м. Во избежание травматизма детей стационарные двухъярусные кровати не используют.
- Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами, предметами личной гигиены. Не менее 3-х комплектов постельного белья и полотенец, 2 комплектов матрасников из расчета на 1 ребенка.

Примерный режим дневного сна в ДОО

Сон необходим для восстановления физиологического и психического равновесия малыша. Согласно санитарно-гигиеническим нормам, его продолжительность для детей от 1 года до 3 лет составляет 3 часа, от 4 лет до 7 лет составляет 2,5 часа.

Группа	Дневной сон
Группа раннего возраста от 0 до 2 лет	2 дневных сна
Группа раннего возраста с 2 до 3 лет	11:50-14:50
Младшая группа	12:00-15:00
Средняя группа	12:00-15:00
Старшая группа	12:30-15:00
Подготовительная к школе группа	12:30-15:00

Работа с детьми перед сном

Методическая работа перед дневным отдыхом играет важную роль. Её целями является:

- 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.

Для достижения поставленных целей перед педагогами стоит ряд задач, решать которые ему приходится ежедневно:

- Подготовка помещения для отдыха. В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей спать. В спальне закрыть форточки не позднее, чем за 30 минут до сна (в холодное время года); 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 готовности детей ко сну. Взрослые следят за тем, чтобы все дети сходили в туалет, умылись, а также переоделись в удобную для сна одежду.
 - Создание подходящей для сна атмосферы спокойствия расслабленности.

Методическая организация подготовки детей ко сну

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 малышей 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 чтение сказок. Для детей средней группы добавляются дыхательные упражнения. Они, кроме благоприятного воздействия на органы дыхания, ещё и помогают выработать правильное звукопроизношение. Это очень важная задача для данного возраста.

Дети старшего возраста перед началом гигиенических процедур могут немного поиграть в спокойные игры.

Выделяется 3 ступени организации дневного сна

Подготовка (15-20 минут).

Релаксация (5-7 минут).

Сон (1-3 часа).

Подготовка

Самый длительный и ответственный этап. На первом этапе дети играют в спокойные игры.

Релаксация

Этот этап проводится 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. Возможно чтение детской литературы перед сном.

Переход ко сну.

На этом этапе выключается музыка, дети затихают в своих постельках. 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 и сна воспитатель находится в пределах слышимости. С теми детьми, которые категорически отказываются спать, проводится беседа с целью убедить лежать в кровати спокойно и не мешать остальным малышам отдыхать. Если ребенок так и не смог уснуть, ему предоставляется возможность занять себя спокойными играми в групповом помещении.

Правильная организация сна предполагает активное участие ребенка в этом процессе. Сон не должен восприниматься им как нечто навязанное взрослым.

Пробуждение и подъем

Для бодрого, хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъем. Наиболее благоприятно самостоятельное пробуждение. Рекомендуется, чтобы ребенок, проснувшись самостоятельно, еще 5-10 мин спокойно полежал в постели, так как резкий переход от сна к бодрствованию может отрицательно сказаться на состоянии организма.

Для детей, которые не спят или проснулись раньше, следует предоставить возможность встать, тихо одеться и перейти в специально выделенную игровую зону, где ребенок сможет найти себе занятие.