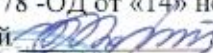


**Принято**  
Педагогическим советом  
Протокол № 2 от «14» ноября 2022 г  
Председатель /Н.В. Нуждина/

**Согласовано**  
Советом Учреждения  
Протокол № 2 от «14» ноября 2022 г  
Председатель /Л.В.Медведева/

**Утверждено**  
Заведующим МБУ детским садом № 2  
Приказ № 178 -ОД от «14» ноября 2022 г  
Заведующий  У.М. Новикова/



## Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников

### 1. Общие положения

Настоящий Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду № 2 «Золотая искорка» (далее - Порядок) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 М 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28, приказом минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования», Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

### 2. Оборудование помещения для отдыха и сна

- 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 имеют размер: 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. Предусмотрена 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 - 0,65 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. Имеется не менее 3-х комплектов постельного белья и полотенец, 2 комплектов наматрасников из расчета на 1 ребенка.

### 3. Примерный режим дневного сна в ДОО

Сон необходим для восстановления физиологического и психического равновесия малыша. Согласно санитарно-гигиеническим нормам, продолжительность дневного сна для детей 1-3 года должна быть не менее 3,0 часов, для детей 4-7 лет — не менее 2 часов.

Группа	Дневной сон
	12:00 - 15:00

II младшая группа	12:30-15:00
Средняя группа	12:30-15:00
Старшая группа	12:30-15:00
Подготовительная к школе группа	12:50-15:10

#### 4. Организация дневного сна

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 организатором дневного сна стоит ряд задач, решать которые ему приходится ежедневно:

- Подготовка помещения для отдыха. В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 минут до отхода детей ко сну; 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 и 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.

Для детей 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 чтения сказок. Для детей средней группы добавляются дыхательные упражнения. Они кроме благоприятного

звукослушание. Это очень важная задача для данного возраста. Проводится эта гимнастика через 20–30 минут после обеда. 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 (2–3 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.

#### **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. 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 предоставлена возможность встать, тихо одеться и перейти в специально выделенную игровую зону, где сможет найти себе занятие.