

Принято:
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.



РЕГЛАМЕНТ
организации отдыха, релаксации и сна воспитанников

Организация дневного отдыха в детском саду уделяется особо пристальное 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 должно соответствовать требованиям СанПиН:

- спальня, площадью из расчёта не менее 1,8 кв. м на 1 ребёнка без учёта расстояния от наружных стен при расстановке кроватей;

- спальни оборудуют стационарными кроватями, раскладушками;

- кровати для детей до 3 лет должны иметь: длину 120см; ширину – 60см; высота 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 140см, ширина – 60 см и высота – 30 см.

Кровати расставляют с соблюдением минимальных разрывов:

- между длинными сторонами кровати – 0,65 м, от наружных стен – 0,6 м, от отопительных приборов – 0,2м, между изголовьями двух кроватей – 0,3 м.

При отсутствии спален по проекту. Допускается организовать дневной сон детей дошкольных групп в групповых на раскладных кроватях с жестким ложем или на трансформируемых (выдвижных, выкидных) одно-трехуровневых кроватях.

При использовании раскладных кроватей (раскладушек) в каждой групповой должно быть предусмотрено место для их хранения, а также для индивидуального хранения постельных принадлежностей и белья.

Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами, предметами личной гигиены. Следует иметь не менее трёх комплектов постельного белья и полотенца, двух комплектов матрасников из расчёта на 1 ребёнка.

Примерный режим дневного сна в ДОО

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

Группа Дневной сон

Младшая группа 12:00 - 15:00

Средняя группа 12:30-15:00

Старшая группа 12:50-15:20

Подготовительная к школе группа 13:00-15:30

Работа с детьми перед сном

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

- релаксация детей (снижение уровня тревожности 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 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 (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.

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 чтения 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. 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 (1–2 часа).

Подготовка

Самый длительный и ответственный этап. На первом этапе дети играют в покойные 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». «Закрывают 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 следует предоставить возможность встать, тихо одеться и перейти в специально выделенную игровую игровая зона, где сможет найти себе занятие.

