

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №3 от 25.01.2022

Согласовано
Председатель
Управляющего совета
_____ М.А. Курова

Утверждено
И.о. директора ГБОУ начальная
школа №1 с. Хворостянка
_____ В.А. Гражданкина
Приказ № 2/1-од от 26.01.2022

Положение
о порядке организации отдыха, релаксации и сна воспитанников
ГБОУ начальная школа №1 с.Хворостянка
(СП Детский сад)

1. Общие положения

Настоящее Положение об организации отдыха, релаксации и сна воспитанников в дошкольной образовательной организации (далее Положение) разработано в целях обеспечения безопасности групповых помещений ГБОУ начальная школа №1 с.Хворостянка, реализующее общеобразовательные программы дошкольного образования (далее-СП).

Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 2 июля 2021 года, Федеральным законом № 323-ФЗ от 21.11.2011 года «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» с изменениями на 2 июля 2021 года, Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.3648-20), Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21), а также Уставом образовательного учреждения и другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

2. Организация деятельности

2.1. В образовательных организациях при отсутствии спален или недостаточной площади имеющихся спальных помещений допускается организовывать дневной сон детей в группе на раскладных кроватях с жестким ложем или на трансформируемых (выдвижных, выкатных) одно-трехуровневых кроватях. При использовании раскладных кроватей в каждом групповом помещении предусматривается место для их хранения, а также место для индивидуального хранения постельных принадлежностей и белья.

2.2. Количество кроватей должно соответствовать общему количеству детей, находящихся в группе.

2.3. Постельные принадлежности (матрацы, подушки, спальные мешки) проветриваются непосредственно в спальнях во время каждой генеральной уборки, а также на специально отведенных для этого площадках хозяйственной зоны. Постельные принадлежности подвергаются химической чистке или дезинфекционной обработке один раз в год.

2.4. В спальном помещении влажная уборка проводится ежедневно, генеральная уборка проводится не реже одного раза в месяц с применением моющих и дезинфицирующих средств.

2.5. Кровати должны соответствовать росту детей. Расстановка кроватей должна обеспечивать свободный проход детей между кроватями, кроватями и наружными стенами, кроватями и отопительными приборами.

2.6. Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями. Постельное белье маркируется индивидуально для каждого ребенка. Смена белья производится по мере загрязнения, но не реже 1 раза в 7 дней.

2.7. Сон — неотъемлемая часть режима дня ребенка. Чтобы сон у ребенка стал физиологической привычкой, необходимо строго следовать режиму дня. Продолжительность дневного сна для детей от 1 - 3 лет - 3,0 ч; 4 - 7 лет - 2,5 ч; старше 7 лет - 1,5 ч.

3. Алгоритм организации отдыха, релаксации и сна воспитанников

3.1. Методическая работа перед дневным отдыхом состоит из следующих компонентов:

- 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.

3.2. Воспитателю необходимо:

- определить перечень спокойных игр перед отходом ко сну;
- подобрать соответствующее спокойное музыкальное оформление (не более чем на 10–15 минут, сопровождая его снижением темпа речи, тембра и тональности голоса);
- провести комплекс дыхательных упражнений для улучшения самочувствия детей;
- периодически организовывать беседы с детьми о важности дневного сна (этот прием больше актуален для старших и подготовительных групп);
- сделать подборку сказок, рассказов подходящей тематики.

3.3. На сон настраивают:

- приглушенный свет;
- закрытые шторы или жалюзи. Зашторивание окон в спальнях помещений проводится во время дневного сна, в остальное время шторы должны быть раздвинуты в целях обеспечения естественного освещения помещения.
- пастельные, спокойные тона стен и потолков;
- свежий воздух.

3.4. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 мин. до их прихода с прогулки или занятий. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4°C. В теплое время года сон организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).

3.5. Этапы работы перед сном:

- Подготовка (15–20 минут). Для детей раннего и младшего дошкольного возраста, 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 среднего дошкольного возраста добавляются дыхательные упражнения, которые оказывают благоприятное воздействие на органы дыхания. Проводится эта гимнастика через 20–30 минут после обеда.

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

-Релаксация (5–7 минут). 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».

-Сон (1,5–3 часа).

-Подъем. Необходимо правильно разбудить детей; дать возможность 5-10 минут полежать, выполнить корригирующие упражнения.

3.6. Детям, проснувшимся раньше других, необходимо предоставлять возможность встать и найти себе занятие.

3.7. В течение всего периода отдыха, воспитатель находится в спальне и контролирует правильность позы ребенка:

-на левом или правом боку.

-руки поверх одеяла.

-на животе или поджав колени спать не рекомендуется, так как такое положение тела затрудняет работу органов дыхания, кровообращение и негативно влияет на опорно-двигательный аппарат.

3.8. Воспитателю необходимо обеспечить условия для индивидуального отдыха и уединения детей (например, место для уединения и спокойного рассматривания детских книг).

3.9. Пространство и его оснащение должно открывать воспитанникам разнообразные возможности для отдыха, релаксации и сна. Например, предусмотреть отдельную уютную комнату для отдыха и сна детей, которой ребенок может воспользоваться, когда ему это необходимо.

4. Заключительные положения

Настоящее положение вступает в действие с момента утверждения и издания приказа директора ГБОУ начальная школа №1 с.Хворостянка (СП Детский сад). Изменения и дополнения вносятся в Положение по мере необходимости и подлежат утверждению директором ГБОУ начальная школа №1 с.Хворостянка (СП Детский сад).