ПРИНЯТО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом Совет Учреждения Заведующий

 МБДОУ № 12 МБДОУ № 12 О.И. Мысова

Протокол №\_3\_ Протокол №1 Приказ № 22/1-ОД

от «01» февраля\_2024\_\_ от «25» января 2024 от 01.02.2024

**Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников**

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 12» муниципального образования Кандалакшский район**

**1. Общие положения.**

1.1. Настоящий Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников (далее - Порядок) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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».

1.2. Порядок определяет особенности организации отдыха, релаксации и сна воспитанников муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 12» муниципального образования Кандалакшский район (далее – МБДОУ № 12), создание необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников.

1.3. Настоящий Порядок является локальным нормативным актом для МБДОУ № 12, регламентирующим особенности организации образовательного процесса в ДОУ.

2. Цели и задачи.

2.1. Основная цель - обеспечение оптимизации образовательного процесса, гарантирующего оптимальные условия для организации дневного сна, отдыха и релаксации воспитанников.

 2.2. Задачи: - релаксация детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения); - восстановление нормального состояния нервной системы; - облегчение психоэмоциональной нагрузки; - ускорение процесса засыпания за счѐт создания безопасной и комфортной среды.

**2. Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников**

2.1. Сон — неотъемлемая часть режима дня ребѐнка. Организации дневного отдыха в ДОУ уделяется особо пристальное внимание, так как в периоды бодрствования дети, как правило, очень активны, а организму детей очень важно восстанавливать силы и накапливать энергию для деятельности во второй половине дня.

2.2. Помещения для отдыха и сна должно соответствовать требованиям СанПиН:

• Спальня - площадью из расчета не менее 1,8 кв. м на 1 ребенка, 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 - 0,65 м, от наружных стен -0,6 м, от отопительных приборов - 0,2 м, между изголовьями двухкроватей - 0,3 м.

• Допускается использование трансформируемых (выдвижных, выкатных) одно-трехуровневых кроватей.

• Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами, предметами личной гигиены. Количество комплектов постельного белья, наматрасников должно быть не менее 2 комплектов на одного человека.

 2.3. Примерный режим дневного сна в ДОО.

 Сон необходим для восстановления физиологического и психического равновесия малыша. Согласно санитарно-гигиеническим нормам, его продолжительность не менее

-1-3 года- 3 часа

-4-7 лет -2,5 часа

 -старше 7 лет- 1,5 часа.

3. Работа с детьми перед сном

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

• релаксация детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения);

• восстановление нормального состояния нервной системы;

• облегчение психоэмоциональной нагрузки;

• ускорение процесса засыпания за счѐт создания безопасной и комфортной среды.

3.2. 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 (в соответствии с температурой воздуха, сезоном ).

• Контроль готовности детей ко сну. Взрослые следят за тем, чтобы дети сходили в туалет, умылись, а также переоделись в удобную для сна одежду.

• Создание подходящей для сна атмосферы спокойствия и расслабленности

4. Методическая организация подготовки детей ко сну

4.1.Чтобы реализовать поставленные задачи, воспитатель:

• подбирает соответствующее спокойное музыкальное оформление (не более чем на 10–15 минут), сопровождая его снижением темпа речи, тембра и тональности голоса;

• периодически организует беседы с детьми о важности дневного сна (этот приѐм больше актуален для старших и подготовительных групп);

• делает подборку сказок, рассказов подходящей тематики.

4.2.Эти приѐмы могут использоваться в комплексе, но для детей групп раннего возраста 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.

4.3.Выделяется 3 ступени организации дневного сна

-Подготовка (15–20 минут).

-Релаксация (5–7 минут).

-Сон (1–2 часа).

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

4.3.2.Релаксация - этот этап проводиться 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. 4.3.3.Переход ко сну. На этом этапе выключается музыка, дети затихают в своих кроватях. В качестве сигнала к засыпанию рекомендуется придумать какую-то короткую фразу. Например, «Мальчики и девочки глазки закрывают, быстро засыпают», «Закрывайте глазки - вам приснятся сказки».

4.4.В течение всего периода отдыха и сна воспитатель находится в спальне.

4.5.С теми детьми, которые категорически отказываются спать, проводится беседа с целью убедить лежать в кровати спокойно и не мешать остальным детям отдыхать.

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

5. Пробуждение и подъем.

5.1.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.

5.2. В старших группах пробуждение проводится быстрее, чтобы дети не затягивали время на пассивное пробуждение (открыл глаза – улыбнулся – потянулся и размялся). После сна проводится бодрящая гимнастика. Сначала воспитатель предлагает детям сделать упражнения в постели. После того, как дети снимут пижамы для сна, воспитатель предлагает по дороге в туалетную комнату выполнить ряд упражнений (ходьба босиком, корригирующие упражнения, ходьба по «дорожкам здоровья», физические упражнения, закаливающие мероприятия)