

**СОГЛАСОВАНО**

Управляющий Совет  
ГБОУ СОШ «Центр образования»  
г. Чапаевска  
Председатель Н.П. Шмидт  
Протокол № 3  
от «10» января 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
ГБОУ СОШ «Центр образования»  
г. Чапаевска  
С.И. Приходько  
Приказ № 2-00  
«10» января 2022 г.

**ПРИНЯТО**

Общим собранием трудового коллектива СП  
ГБОУ СОШ «Центр образования» г. Чапаевска  
Протокол № 1  
«10» января 2022 г.

**Положение  
о порядке организации отдыха, релаксации и сна воспитанников  
структурного подразделения  
ГБОУ СОШ «Центр образования» г. Чапаевска,  
реализующего общеобразовательные программы дошкольного  
образования**

- Алгоритм организации отдыха, релаксации и сна воспитанников:
1. Методическая работа перед дневным отдыхом состоит из следующих компонентов:
    - релаксация детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения);
    - восстановление нормального состояния нервной системы;
    - обеспечение отсутствия эмоциональной нагрузки;
    - ускорение процесса засыпания за счет создания безопасной и комфортной среды.
  2. Воспитателю необходимо:
    - определить перечень спокойных игр перед сном;

## **Общие требования**

Сон — неотъемлемая часть режима дня ребёнка. Сон необходим для восстановления физиологического и психического равновесия малыша. Чтобы сон у ребёнка 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.

### **Требования СанПиН:**

1. Количество кроватей должно соответствовать общему количеству детей, находящихся в группе.
2. Кровати должны соответствовать росту детей. Расстановка кроватей должна обеспечивать свободный проход детей между кроватями, кроватями и наружными стенами, кроватями и отопительными приборами.
3. Постельные принадлежности (матрацы, подушки) 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.
4. В спальном помещении влажная уборка проводится ежедневно, генеральная уборка проводится не реже одного раза в месяц с применением моющих и дезинфицирующих средств.
5. 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.

### **Алгоритм организации отдыха, релаксации и сна воспитанников:**

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.
2. Воспитателю необходимо:
  - определить перечень спокойных игр перед сном;

- 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 приём больше актуален для старших и подготовительных групп);
- сделать подборку сказок, рассказов подходящей тематики.

### 3. На сон настраивают:

- приглушённый свет;
- закрытые шторы или жалюзи. Зашторивание окон в спальнях 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. 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).

### 4. 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 кроватях. В качестве сигнала к засыпанию рекомендуется придумать какую-то короткую фразу. Например, «Мальчики и девочки глазки закрывают, сладко засыпают».

- Сон (1,5–3 часа).

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

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

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

- 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.

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

7. 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.

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