

**ПРИНЯТО :**

Педагогическим Советом  
МДОУ д/с с Калининское  
Протокол №1 от 31.08.2023 г

**СОГЛАСОВАНО:**

Общее собрание родителей  
Протокол №1 от 28.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МДОУ д/с с  
Калининское  
Горохова  
Приказ № 50 от 28.08.2023 г.



**Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников МДОУ д/с с Калининское Марковского района Саратовской области**

1. Общие положения 1.1. Настоящий Порядок в МДОУ д/с с Калининское 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 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом учреждения, ООП, годовым планом работы МДОУ д/с с Калининское

1.2. Настоящий Порядок определяет условия и процесс организации отдыха, релаксации и сна воспитанников МДОУ д/с с Калининское позволяющие учесть индивидуальные потребности воспитанников.

**2. Цели**

2.1. Обеспечение сбалансированных показателей качества деятельности по организации отдыха, релаксации и сна детей.

2.2. Адаптация и оптимизация процесса и условий для отдыха, релаксации и сна детей с учетом потребностей, интересов и инициативы воспитанников, их семей и сотрудников детского сада.

2.3. Создание соответствующих условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей и обеспечение специально организованных воздействий на дошкольников в условиях дошкольного учреждения.

**3. Задачи**

3.1. Обеспечить релаксацию детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения), восстановление нормального состояния нервной системы; облегчение психоэмоциональной нагрузки;

3.2. Создать атмосферу психологического комфорта и эмоционального благополучия, свободной творческой и активной личности;

**ПРИНЯТО :**  
Педагогическим Советом  
МДОУ д/с с Калининское  
Протокол №1 от 31.08.2023  
г

**СОГЛАСОВАНО:**  
Общее собрание родителей  
Протокол №1 от 28.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Заведующий МДОУ д/с с  
Калининское  
Е С  
Горохова  
Приказ № 5 от 31.08.2023 г.

## **Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников МДОУ д/с с Калининское Марксовского района Саратовской области**

1. Общие положения 1.1. Настоящий Порядок в МДОУ д/с с Калининское 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 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом учреждения, ООП, годовым планом работы МДОУ д/с с Калининское

1.2. Настоящий Порядок определяет условия и процесс организации отдыха, релаксации и сна воспитанников МДОУ д/с с Калининское позволяющие учесть индивидуальные потребности воспитанников.

### 2. Цели

2.1. Обеспечение сбалансированных показателей качества деятельности по организации отдыха, релаксации и сна детей.

2.2. Адаптация и оптимизация процесса и условий для отдыха, релаксации и сна детей с учетом потребностей, интересов и инициативы воспитанников, их семей и сотрудников детского сада.

2.3. Создание соответствующих условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей и обеспечение специально организованных воздействий на дошкольников в условиях дошкольного учреждения.

### 3. Задачи

3.1. Обеспечить релаксацию детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения), восстановление нормального состояния нервной системы; облегчение психоэмоциональной нагрузки;

3.2. Создать атмосферу психологического комфорта и эмоционального благополучия, свободной творческой и активной личности;

3.3. Создать условия способствующие развитию произвольной саморегуляции психофизического состояния и двигательной активности детей;

3.4. Создать условия способствующие развитию произвольной саморегуляции эмоционального состояния детей.

4. Порядок организации отдыха детей.

4.1. Распорядок и режим дня устанавливаются в соответствии с требованиями санитарно - эпидемиологических правил и нормативов, основной общеобразовательной программы и директором школы.

4.2. Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования, определенную продолжительность занятий, труда и рациональное сочетание их с отдыхом.

4.3. Смена видов деятельности уже является отдыхом для детей, поэтому спокойные занятия должны сочетаться с подвижными играми и наоборот. Смена видов деятельности (например, умственной и физической) помогает увеличить работоспособность и у детей, и у взрослых.

3 5. Условия проведения релаксации

5.1. Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

5.2. Целью проведения релаксации является способствование снятию у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя, формирование положительных эмоций и чувств.

5.3. Каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию.

5.4. Если ребёнок испытывает напряженность, страх, повышенную возбужденность, необходимо выяснить причину и при необходимости прекратить занятия.

5.5. Виды релаксации очень разнообразны: от простых (для расслабления отдельных частей тела) до очень сложных и длительных по времени (для

полного расслабления тела). Следует обучать детей различным видам релаксации, начиная от простого к сложному.

#### 6. Условия организации дневного сна.

6.1. Общая продолжительность суточного сна для воспитанников дошкольного возраста 10- 12 часов, из которых 2,5 часа отводится на дневной сон. Для воспитанников от 2 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.

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

6.3. Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями. Постельное белье маркируется индивидуально для каждого ребенка. Смена белья производится 1 раз в 10 дней и по мере загрязнения.

6.4. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур.

6.5. Быстрому засыпанию способствуют: приглушённый свет; закрытые шторы или жалюзи; пастельные, спокойные тона стен и потолков; свежий воздух, отсутствие посторонних звуков (шума, громких голосов, шепота на фоне тишины).

6.6. Тихий час/организация сна детей должна сопровождаться определенными ритуалами в расслабленной обстановке (тихая музыка, чтение вслух, поглаживание детей, расслабляющие упражнения) 6.7. Воспитанников, которые долго засыпают и чутко спят, укладывают первыми и поднимают последними.

6.8. Если ребенок проснулся раньше других, то необходимо ему предоставлять возможность встать и найти себе занятие.

6.9. Во время сна в спальне обязательно должен присутствовать воспитатель (или помощник воспитателя), который несет ответственность за гигиену сна, охрану жизни и здоровья воспитанников во время сна.

6.10. После дневного сна ежедневно организуются пробуждающая зарядка.

#### 7. Материально-технические условия.

7.1. Обеспечить соответствие санитарно-гигиеническим требованиям СанПин организацию пространства и его оснащение для отдыха, релаксации и сна детей.

7.2. Обеспечить затемнение пространства для послеобеденного сна, организовав более уютные для сна условия.

7.3. Для детей, которые не спят или проснулись раньше предусмотреть отдельное помещение/выделить отдельную игровую зону.

7.4. Обеспечить условия для индивидуального отдыха и уединения детей (напр., место для 4 уединения и спокойного рассматривания детских книг).

7.5. Оптимизировать пространство и его оснащение для создания лучших условий отдыха, релаксации и сна воспитанников детского сада с учетом их потребностей, интересов и инициативы. Порядок принимается на неопределенный срок и действует до принятия нового.