

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно - речевому развитию детей «Солнышко» № 120

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете

№120

Протокол № 1

от 31.08.2022 г.



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ № 120

А.А. Вохменцева

Приказ № 550/од от 31.08.2022 г.

**Регламент, или Порядок организации отдыха, релаксации сна**  
развитию детей «Солнышко» № 120

**детей.**

**МДОУ детский сад № 120**

Сон — неотъемлемая часть режима дня ребёнка. Организации 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 должны соответствовать требованиям СанПиН:

- Спальня - площадью из расчета не менее 1,8 кв. м на 1 ребенка в ясельных группах, не менее 2,0 кв. м на 1 ребенка в дошкольных группах, 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 двух кроватей - 0,3 м. Во избежание травматизма детей стационарные двухъярусные кровати не используют.
- релаксация детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения);
- 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 спокойные 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». «Закрывайте 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.