

**ПРИНЯТО**

на управляющем совете  
структурного подразделения государственного  
бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области  
основной общеобразовательной школы с.  
Песочное муниципального района Безенчукский  
Самарской области  
детский сад «Ромашка»  
Протокол № 1 от «10» января 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самарской  
области  
основная общеобразовательная школа с.  
Песочное муниципального района Безенчукский  
Самарской области  
\_\_\_\_\_ С.В. Снегирев

Приказ № 2/1 от «10» января 2022г.

**Порядок  
организации отдыха, релаксации и сна воспитанников  
структурного подразделения государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самарской области  
основной общеобразовательной школы с. Песочное муниципального  
района Безенчукский Самарской области детский сад «Ромашка»**

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящий Порядок в структурном подразделении д/с «Ромашка» 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 структурных подразделений.

1.2. Настоящий Порядок определяет условия и процесс организации отдыха, релаксации и сна воспитанников структурного подразделения д/с «Ромашка», 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.

## **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

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.