

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 4 от 20.05.2021 г..

Утверждаю:
Мамедова И. А.
и.о. заведующего МБДОУ ДС № 35
пгт Афипского МО Северский район
Приказ № 64 от 24.05.2021 г.

**Порядок
организации отдыха, релаксации и сна воспитанников
МБДОУ ДС № 35 пгт Афипского МО Северский район**

1. Общие положения

1.1. Настоящий порядок организации отдыха, релаксации и сна детей (далее-Порядок) разработан на основании постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Предметом регулирования настоящего Порядка является регламент организации отдыха, сна и релаксации воспитанников МБДОУ ДС № 35 пгт Афипского МО Северский район.

1.3. Порядок является частью системы физкультурно-оздоровительной работы и выполнения режима дня дошкольников.

2. Организация отдыха

2.1. Отдых - неотъемлемая часть пребывания в ДОУ. Это свободное от образовательной нагрузки время. В режиме дня дошкольников выделяется время для свободной самостоятельной деятельности, условия для которой создают педагоги. Каждый ребенок выбирает себе занятие по интересам в центрах группового помещения, используя при этом как игровую, так и рабочую зоны. Свободная самостоятельная деятельность организуется в утренние и вечерние часы. Кроме времени, выделенного для самостоятельной свободной деятельности в режиме дня, также предусмотрено время на динамическую паузу в промежутках между непосредственно образовательной деятельностью, продолжительностью не менее 10 минут.

2.2. К формам активного отдыха дошкольников относятся: музыкальные досуги, физкультурные праздники. Правильная организация всех видов активного отдыха в сочетании с другими формами воспитательно-образовательной работы помогает установить целесообразный двигательный режим, который способствует улучшению функциональных возможностей детского организма, развитию и совершенствованию двигательных качеств.

2.3. Содержание физкультурного досуга составляют знакомые ребенку подвижные игры и физические упражнения. Программа физкультурного досуга в младших группах состоит из простейших игр. Главной задачей педагога при проведении физкультурного досуга является создание бодрого настроения. Физкультурный досуг не требует специальной подготовки. Он строится на знакомом материале. В досуге педагог принимает активное участие. Важную роль в поддержании радостного настроения, создания положительных эмоций играет атрибутика: медали, эмблемы. В ходе музыкального досуга ребенок упражняется в выполнении движений с предметами (мячами, лентами и т. д.)

2.4. Во группах проводится День здоровья. Цель проведения Дня здоровья – профилактика нервной системы, оздоровление организма и поддержание положительно-эмоционального состояния. Дети играют в интересные, любимые игры.

3. Организация релаксации

3.1. Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц. Важным в выполнении упражнений на релаксацию является, то что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Если ребенок после выполнения упражнений испытывает напряжение, страх, повышенную возбуждаемость, педагог выясняет причину и при необходимости прекращает занятия.

3.2. Целью проведения релаксации является способствование снятия у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольника в нормальное состояние покоя, формирование положительных эмоций и чувств. В каждом групповом помещении организован «Уголок уединения».

3.3. Виды релаксации очень разнообразны: от простых до сложных и длительных по времени (для полного расслабления тела). Релаксацию в ДОУ проводит воспитатель, длительность релаксации зависит от внутренней индивидуальной потребности ребенка или группы детей.

Воспитатели могут организовать упражнения на расслабление в течении 3-5 минут.

4. Организация сна

4.1. Организация 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.

4.2. Задачи методической работы перед дневным отдыхом:

- релаксация детей;
- восстановление нормального состояния нервной системы;
- ускорение процесса засыпания за счет создания безопасной и комфортной среды.

4.3. На сон настраивают :

- закрытые шторы и жалюзи;
- пастельные, спокойные тона стен и потолков;
- свежий воздух;
- чтение сказки;
- спокойная музыка.

Организуя дневной сон целесообразно осуществлять его после проветривания в течении 15-20 минут.

4.4 Укладывание детей спать в строго определенные часы вырабатывает у них привычку к быстрому засыпанию. Воспитатель, прежде всего, помогает приготовиться ко сну детям слабым, которые особо нуждаются в дневном отдыхе. Дети ложатся в кровать на правый или левый бок (как им удобно). Не следует разрешать им ложиться на живот. Подготовка ко сну требует времени, отсутствие посторонних звуков, благоприятной эмоциональной атмосферы.

4.5. Кровати должны соответствовать росту детей. Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами. Постельное белье

маркируется индивидуально для каждого ребенка. Смена белья производится 1 раз в неделю и по мере загрязнения.

4.6. Если ребенок не может или не хочет засыпать, воспитатели дают ему возможность полежать в кровати, с любимой игрушкой. Главное, не перевозбудить ребенка отрицательными эмоциями. Когда он ляжет и успокоится, сам сможет заснуть через какое-то время. С родителями таких воспитанников педагоги проводят дополнительные профилактические беседы о пользе дневного сна, о соблюдении дома режима детского сада.