


СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
МАДОУ №2
п. Хвойная
Протокол № 1 от 02.09.2021

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
Заведующей МАДОУ №2
п. Хвойная

И.В. Сажневой
От 02.09.2021 г. № 35 а
г.

СОГЛАСОВАНО
Первичная профсоюзная организация
Председатель первичной профсоюзной
ячейки МАДОУ № 2 п. Хвойная
_____ Якубова Рудаба Межвулла кызы

Порядок организации сна и отдыха.

1. Общие положения

1.1. Порядок организации сна и отдыха в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 2 п. Хвойная».

1.2. Настоящий Порядок разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Кровати в спальне должны соответствовать росту детей. Расстановка кроватей должна обеспечивать свободный проход детей между кроватями, кроватями и наружными стенами, кроватями и отопительными приборами. Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями. Постельное белье маркируется индивидуально для каждого ребенка. Смена белья производится 1 раз в 7 дней и по мере загрязнения.

2. Подготовка ко сну.

2.1. Сон необходим для восстановления физиологического и психического равновесия ребёнка. Поэтому подготовка ко сну – это не простой процесс, как для педагогов, так и для самих воспитанников.

2.2. Организуя дневной сон целесообразно осуществлять его после проветривания в течение 15-20 мин., свежий прохладный воздух лучшее снотворное.

2.3. Подготовка ко сну требует времени, отсутствие посторонних звуков (шума, громких голосов, шепота на фоне тишины), благоприятной эмоциональной атмосферы. Нужный настрой, положительное отношение к дневному сну помогут создать нежная колыбельная песня, народные потешки и приговорки. Все эти средства удовлетворяют потребность ребёнка

в безопасной и комфортной среде. В это время происходит расслабление всех групп мышц, что вызывает снижение эмоционального напряжения, приводит к успокоению и восстановлению дыхания. Музыка не должна звучать слишком громко, продолжительность около 10 – 15 минут.

2.4. При раздевании воспитатель формирует бережное отношение к вещам, аккуратность. Обстановка в спальне должна быть спокойной и расслабляющей.

2.5. Одежда для сна должна быть свободной, сшитой из мягких хлопчатобумажных тканей. Наиболее удобными для этой цели будут длинная рубашка или пижама без карманов с небольшим числом пуговиц. В жаркое время года дети могут спать в одних трусиках или маечке и трусиках. Важно постоянно следить за тем, чтобы во время сна дети не переохлаждались и не перегревались.

2.6. На первом этапе подготовки ко сну можно включить спокойную музыку, под которую дети раздеваются, проходят в спальную комнату и укладываются в кроватку. Первые звуки музыки способны снять излишнюю активность и возбудимость, оказать общее успокаивающее воздействие.

2.7. На втором этапе желательно провести комплекс дыхательных упражнений, выполняемых в спокойном темпе. Упражнение повторяется 5 – 6 раз, оно успокаивает и способствует улучшению самочувствия и общему оздоровлению детского организма. Можно почитать книжку.

3. Сон

3.1. На третьем этапе – засыпание. Пока дети не уснут, и в течение всего периода сна воспитатель находится в спальне и наблюдает за детьми.

3.2. Дневной сон детей в учреждении организуется в спальнях комнатах. Дневной сон организуется послеобеденное время не менее для детей 1–3 лет минимум 3 часа; 4–7 лет – минимум 2,5 часа.

3.3. После дневного сна во всех группах проводится гимнастика и закаливающие мероприятия. Родителям не рекомендуется забирать ребенка домой во время сна. Во время сна детей присутствие воспитателя (его помощника) в спальне обязательно

4. Пробуждение

4.1. На четвёртом этапе – пробуждение детей после сна. Следует подготовить организм ребёнка к двигательной активности, осуществляя плавный естественный переход от состояния покоя к бодрствованию.

4.2. После того, как воспитанники проснулись, им предлагается лёжа в кровати выполнить гимнастику пробуждения для достижения двигательной и эмоциональной активности, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации.

- Разминка в постели и самомассаж.
- Гимнастика игрового характера.
- Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса.
- Пробежки по массажным дорожкам.

4.3. После сна дети закрепляют навыки самостоятельного одевания, а воспитатель помогает им при необходимости. Со среднего возраста

дошкольники начинают помогать взрослым в подготовке ко сну, в уборке постелей. Продолжается работа по воспитанию аккуратности, самостоятельности.