

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ с.Владимировка
муниципального района
Хворостянский Самарской области
протокол №_____ от _____ 2025 год

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГБОУ СОШ с.Владимировка
муниципального района
Хворостянский
Самарской области
_____ Е.А.Савкина.
Приказ №_____ от «_____» 2025 год

**Положение об организации отдыха, релаксации и сна
воспитанников СП ГБОУ СОШ
с.Владимировка**

1. Общее положение.

Настоящее Положение об организации отдыха, релаксации и сна воспитанников во время пребывания в дошкольной образовательной организации разработана в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13,

Требования 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.
- В существующих дошкольных образовательных организациях, при наличии спальных помещений по проекту, спальные помещения не допускается использовать не по назначению (в качестве групповых, кабинетов для дополнительного образования и других).
- Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами, предметами личной гигиены. Следует иметь не менее 3-х комплектов постельного белья и полотенец, 2 комплектов наматрасников из расчета на 1 ребенка.
- Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.
- Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 мин. до их прихода с прогулки или занятий. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4°C. 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 за температурой воздуха в спальных помещениях осуществляют с помощью бытового термометра, прикрепленного на внутренней стене, на высоте (0,8-1,0 метра).

2. Работа с детьми перед сном — цели и методы

- 2.1. У многих дошкольят найдётся тысяча поводов не заснуть, поэтому методическая работа перед дневным отдыхом играет важную роль. Её целями являются:
- релаксация детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения);
 - восстановление нормального состояния нервной системы;
 - облегчение психоэмоциональной нагрузки;
 - ускорение процесса засыпания за счёт создания безопасной и комфортной среды.

- 2.2. Для достижения поставленных целей перед организатором дневного сна стоит ряд задач, решать которые ему приходится ежедневно:

- Подготовка помещения для отдыха. Лучшее сноторное — это прохладный воздух. Комната отдыха должна быть убрана и проветрена.
- В жаркое время года рекомендуется открывать окна на проветривание (при отсутствии сквозняков!) и во время сна малышей.
- Контроль готовности детей ко сну. Взрослые следят за тем, чтобы все дети сходили в туалет, умылись, помыли руки/ноги, а также переоделись в удобную для сна одежду.
- Создание подходящей для сна атмосферы спокойствия и расслабленности.

3. Методическая организация подготовки детей ко сну

- 3.1. 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);
- 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.

4. Создание обстановки для засыпания детей.

- приглушенный свет;
- закрытые шторы или жалюзи;

- пастельные, спокойные тона стен и потолков;
- свежий воздух.

5. Релаксация

- 5.1. Этот этап уместно проводить под спокойную музыку, оказывающую обще успокаивающее действие. Лучший вариант — звуки природы (шум леса, журчание ручья и пр.).
- 5.2. Воспитатель медленно и спокойно произносит текст (потешки, сказки и др.). Дети слушают хорошо знакомый голос воспитателя, к которому они привыкли.
- 5.3. Воспитатель подходит к каждому ребенку и поглаживает его. Такое тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляющий и успокаивающий эффект.
- 5.4. Уложив и поправив всем одеяла, воспитатель садится в кресло, принимает удобную позу, расслабляется. Его состояние непременно передается детям.
- 5.5. В качестве сигнала к засыпанию рекомендуется придумать какую-то короткую фразу. Например, «Мальчики и девочки глазки закрывают, быстро засыпают». «Закрывайте глазки - вам приснятся сказки»
- 5.6. В течение всего периода отдыха воспитатель находится в спальне и контролирует правильность позы ребёнка:
 1. На левом или правом боку.
 2. Ручки поверх одеяла.
 3. На животе или поджав колени спать не рекомендуется, так как такое положение тела затрудняет работу органов дыхания, кровообращение и негативно влияет на опорно-двигательный аппарат.

6. Подъём детей после сна.

- 6.1. Подъем происходит постепенно по мере пробуждения детей.
- 6.2. Воспитатель для пробуждения детей может использовать спокойную расслабляющую музыку.
- 6.3. При подъеме детей должны учитываться индивидуальные особенности некоторых детей: плохое настроение после сна, желание сходить в туалет.
- 6.4. После пробуждения всех детей, проводим побудку и гимнастику в постели (*растягивание мышц разных групп, потягивание*) – 3 мин.
- 6.5. Затем проводятся воздушные закаливающие процедуры: дети выполняют ходьбу по корректирующим дорожкам, которые лежат между кроватями в проходах.
- 6.6. После одевания проводятся водные процедуры постепенно, небольшими группами.