



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

Сосновоборска

С.Н.Юферева

«01» сентябрь 2022 г.

Приказ №

125

## Регламент организации отдыха, релаксации и сна детей

МАДОУ ДСКН № 8 г. Сосновоборска

2022 год

| <b>№<br/>п\п</b> | <b>Содержание</b>                                                              | <b>Стр.</b> |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                  | Введение                                                                       |             |
| 1                | Организация сна                                                                | 3           |
| 2                | Релаксация                                                                     | 6           |
| 3                | Условия для индивидуального отдыха и уединения детей.                          | 7           |
| 4                | Наблюдение и оптимизация процесса и условий для отдыха, релаксации и сна детей | 8           |

## Введение

Хорошее самочувствие человека является важным условием успеха во всех областях развития и решающим компонентом качества жизни. Дети любого возраста реагируют на переутомление, чрезмерное раздражение точно так же, как и взрослые, — стрессом. Поэтому детям любого возраста необходимо создать условия для покоя, тишины, уединения, отдыха и сна.

В МАДОУ ДСКН № 8 г. Сосновоборска фаза покоя (дневного сна) остается фиксированной составной частью распорядка дня. В то же время потребность в активности и отдыхе очень индивидуальна и зависит от особенностей суточного ритма, режима дня и общего состояния ребенка. Значительная часть детей старше 3 лет вовсе не желает днем спать, боясь что-то пропустить. Тем не менее, детям нужна возможность в любой момент дня уединиться, успокоиться, отдохнуть и, возможно, даже поспать, чтобы полностью освежиться и накопить новые силы в центре уединения и спальной комнате.

### 1. Организация сна

Сон необходим для восстановления физиологического и психического равновесия дошкольника.

Целью дневного сна является релаксация детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения), облегчение психоэмоциональной нагрузки и комфортное засыпание за счёт создания безопасной и комфортной среды.

В целях организации дневного сна в МАДОУ ДСКН № 8 г. Сосновоборска сотрудники руководствуются санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:

#### 1.1. Норматив площади спального помещения

| Помещение, возраст                    |            | Норматив, не менее      |
|---------------------------------------|------------|-------------------------|
| 1                                     |            | 2                       |
| <i>Организация для детей до 7 лет</i> |            |                         |
| Спальня (место для сна)               | До 3-х лет | 1,8м <sup>2</sup> /чел. |
|                                       | 3-7 лет    | 2,0м <sup>2</sup> /чел. |

#### 1.2. Нормативы параметров мебели, оборудования и расстановки мебели

| Нормативы параметров мебели                         |                 |                      |          |
|-----------------------------------------------------|-----------------|----------------------|----------|
| Вид оборудования                                    | Возраст         | Нормируемый параметр | Норматив |
| Мебель для лежания (кровати) –<br>размеры, не менее | до 3-х лет      | длина                | 1200 мм  |
|                                                     |                 | ширина               | 600 мм   |
|                                                     | от 3-х до 7 лет | длина                | 1400 мм  |
|                                                     |                 | ширина               | 600 мм   |

| Требования к расстановке мебели                  |                                 |          |
|--------------------------------------------------|---------------------------------|----------|
| Показатель                                       |                                 | Норматив |
| <i>Минимальные разрывы, расстояния, не менее</i> |                                 |          |
| Кровати в спальнях помещениях                    | от наружных стен                | 60 см    |
|                                                  | от отопительных приборов        | 20 см    |
|                                                  | ширина прохода между кроватями  | 50 см    |
|                                                  | между изголовьями двух кроватей | 30 см    |

**1.3.** Мебель должна иметь покрытие допускающее проведение влажной уборки применением моющих и дезинфицирующих средств. Расстановка кроватей должна обеспечить свободный проход детей между ними. Количество кроватей должно соответствовать количеству детей, находящихся в группе. Кровати должны иметь твердое ложе. Допускается оборудование спальни раскладными кроватями с жестким ложем или трансформируемыми кроватями, не превышающими трех уровней и имеющими самостоятельный заход на них. Каждое постельное место обеспечивается комплектом постельных принадлежностей (матрацем с намотасником, подушкой, одеялом), постельным бельем (наволочкой, простыней, пододеяльником). Количество комплектов постельного белья, намотасников должно быть не менее 2 комплектов на одного человека.

Допускается использовать групповую комнату для организации сна с использованием выдвижных кроватей или раскладных кроватей с жестким ложем.

#### **1.4.Примерный режим дневного сна в МАДОУ ДСКН № 8 г.Сосновоборска**

Продолжительность дневного сна для детей 2 - 4 года составляет 3,0 ч.

Организация сна для дошкольников 4 – 7 лет составляет 2,5 ч.

| <i>Группа</i>                   | <i>Дневной сон</i> |
|---------------------------------|--------------------|
| I младшая группа                | 12:00-15:00        |
| II младшая группа               | 12:00-15:00        |
| Средняя группа                  | 12:30-15:00        |
| Старшая группа                  | 12:30-15:00        |
| Подготовительная к школе группа | 12:30-15:00        |

#### **1.5. Подготовка помещения для отдыха:**

- Перед сном младший воспитатель проводит влажную уборку и проветривает помещение. 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

- Контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания детей осуществляют с помощью термометра, прикрепленного на внутренней стене, на высоте (0,8-1,0 метра).

## **1.6. Готовность детей ко сну.**

Дети раздеваются в определенном порядке, складывают (вешают) одежду на своих стульчиках: снимают обувь. Носки, юбку, шорты, футболку, платье, рубашку вешают на спинку стула. Колготки (гольфы) складывают вдвое пополам и помещают на сиденье стула. Последней снимают майку и вешают ее на спинку стула.

Педагоги доброжелательно напоминают детям о необходимости осуществить гигиенические процедуры: удовлетворить физиологическую потребность организма, помыть руки, очистить нос, а также переодеться в удобную для сна одежду. Затем идут в спальню. Завершающая процедура перед сном – это освобождение волос от бантов, заколок и т.п.

В спальне дети старшего дошкольного возраста сами готовят себе постель (педагог помогает, если видит трудности), ложатся в постель, сняв обувь.

В это время один из воспитателей находится с детьми в спальне, второй воспитатель находится с детьми в группе, провожая их в туалетную комнату, а затем в спальню, помогая укладывать детей.

## **1.7. Создание подходящей для сна атмосферы спокойствия и расслабленности.**

Создание подходящей для сна атмосферы спокойствия и расслабленности:

- педагоги подбирают соответствующее спокойное музыкальное оформление, сопровождая его снижением темпа речи, тембра и тональности голоса;
- проводят комплекс дыхательных упражнений для улучшения самочувствия детей;
- периодически организуют беседы с детьми о важности дневного сна (этот приём больше актуален для старших и подготовительных групп);
- делают подборку сказок, рассказов.

Для детей первой и второй младших групп, которые в силу возраста утомляются быстрее, а значит, больше других нуждаются в отдыхе, рекомендовано включать спокойную классическую музыку, читать сказки.

В средней группе актуально проводить перед сном дыхательные упражнения. Они благоприятно влияют на органы дыхания, ещё и помогают выработать правильное звукопроизношение. Проводится такая гимнастика через 20 – 30 минут после обеда.

Дети старшего дошкольного возраста перед началом отдыха, дневного сна рекомендуется поиграть в спокойные игры.

На сон настраивают приглушённый свет, закрытые шторы или жалюзи, пастельные, спокойные тона стен и потолков, свежий воздух.

Во время сна в спальне обязательно должен присутствовать воспитатель (или младший воспитатель), который несет ответственность за гигиену сна, охрану жизни и здоровья воспитанников во время сна.

## 1.8 Пробуждение (подъем)

Для бодрого, хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъем. Наиболее благоприятно самостоятельное пробуждение. Поэтому рекомендуется, чтобы ребенок, проснувшись самостоятельно, еще 5—10 минут спокойно полежал в постели, так как резкий переход от сна к бодрствованию может отрицательно сказаться на состоянии организма. Таким образом, он подготовится к активной деятельности.

После дневного сна ежедневно организуются:

- гимнастика,
- упражнения на развитие дыхания,
- упражнения у стены осанки,
- упражнения направленные на профилактику плоскостопия «Босоножки».

Сон не должен восприниматься как нечто навязанное взрослыми. Принуждать и заставлять детей спать или лежать в кровати не рекомендуется. Если ребенок проснулся раньше других, то он может встать и найти себе занятие в группе по интересу. В игровой должны быть предусмотрены центры для спокойных игр.

Дети, которые отказываются от дневного сна, занимаются самостоятельно тихими играми, рассматривают (читают) книги, не мешая другим детям.

## 2. Релаксация

**2.1.** Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, помогает сконцентрировать внимание, увеличивает запас энергии. С этой целью в работе с детьми нужно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.

Педагогам необходимо научить детей дошкольного возраста снимать напряжение, успокаиваться, заряжаться энергией. Детям важно знать упражнения на восстановление и релаксацию:

- упражнения на релаксацию повышают общее самочувствие, оказывают поддерживающее действие, удовлетворяют потребность в покое и тишине;
- укрепляют способность к восприятию и концентрации, к восстановительной регуляции физического напряжения, дают возможность снять отрицательные напряжения (например, разочарование, ярость, агрессию), бороться с проблемами концентрации;
- предоставляют возможность для преодоления стресса.

### 2.2. Примерные методики, доступные для использования в групповом помещении взрослым и детям:

#### Чувственная релаксация:

- массаж рук, ног, спины и т.д.
- прогрессивная релаксация мышц.

#### Когнитивная релаксация:

- упражнение «Послушать тишину»,
- дыхательные упражнения,
- медитативные упражнения,
- аутогенная тренировка.

### Релаксация на воображение:

- путешествия в мир фантазии,
- путешествие на облаке,
- порхание бабочки,
- необычная радуга.

В упражнениях по релаксации могут принимать участие дети с 3 лет.

## **3. Условия для индивидуального отдыха и уединения детей.**

**3.1.** В группе должны быть созданы условия для индивидуального отдыха и уединения детей. Это могут быть центры уединения, уютные места для отдыха оборудованные мягкой мебелью, игрушками, книжками. Педагоги следят за чередованием фаз активности и отдыха, покоя и движения.

### **3.2. Оформление центра уединения:**

-Он не должен быть слишком большим по размеру (ощущение уюта и спокойствия ребёнку даёт именно миниатюрный домик, шатёр или палатка).

-Цветовая палитра центра не предполагает слишком ярких цветов, освещение должно быть приглушённым.

-На полу обязателен мягкий коврик, подушки (как вариант — детское кресло), приветствуются мягкие модули. Предметная среда в центре должна носить развивающий характер (а не только красивые и милые вещицы, которые приятно потрогать и рассмотреть), побуждать дошкольников к самосовершенствованию и творчеству.

- Наполнение зоны релакса должно быть вариативным. Воспитатель периодически меняет атрибуты для игр, однако некоторые вещи присутствуют постоянно: это даёт ребёнку ощущение стабильности.

- При подготовке пособий воспитатель обязательно учитывает возрастные особенности дошкольников. Игрушки, атрибуты и развивающие материалы также должны отвечать эстетическим и гигиеническим показателям.

- Педагог должен помнить о технике безопасности: в центре недопустимы острые и легко бьющиеся предметы. Чтобы педагог в любой момент мог убедиться в безопасности и нормальном самочувствии воспитанника, в уголке уединения желательно сделать «окно», которое не будет нарушать личное пространство ребёнка.

- Центр уединения и отдыха должен быть наполнен игрушками и материалами, на которых ребенок сможет выместить скопившуюся негативную энергию. Например, барабан, коробочка, в которую можно рвать бумагу, мягкая боксерская груша. После того, как ребенок успокоится, ему нужно зарядиться положительной энергией. Для этого подойдут сенсорные игрушки, карандаши, фломастеры, бумага, куклы, которым можно рассказать секреты.

### **3.3. Для расслабления дошкольников используются:**

- Сенсорные игрушки. В младшем дошкольном возрасте это шнуровки, мозаики, деревянные пазлы-вкладыши. В более старшем возрасте сюда можно добавить картины, которые ребята формируют своими руками: с помощью липучек присоединяют на общий фон отдельные элементы (цветы, растения, насекомых).

- Красивый настольный фонтан, водопад.

- Плеер с релаксационными композициями: шум моря, звуки леса, дождя. В младшем возрасте его включает воспитатель, старшие дошкольники способны делать это самостоятельно.
- Музыкальные игрушки (например, шкатулка), игрушки, издающие звуки (для младших дошкольников это могут быть обычные «пищалки»).
- Фотоальбом с групповыми и семейными фото (интересно разглядывать семьи всех воспитанников), фото домашних питомцев, альбом с изображениями любимых героев сказок и мультфильмов.
- Игрушечный телефон для воображаемых звонков маме и папе.
- Массажёры, небольшие мячики-ёжики, тактильные мешочки (наполненные песком, мукой, крупой, солью и пр.).
- Коллекции морских ракушек, магнитов.
- Корзинка с клубочками разного цвета и фактуры.
- Бутылочки с гелем для душа (можно развести глицерин с водой), в которых плавают бисер, новогодняя мишура. Когда ёмкость переворачивается, то элементы красиво опадают вниз — наблюдение за этим успокаивает нервную систему.
- Материалы для изодеятельности (в первую очередь, для лепки — пластилин, цветное тесто).

#### **4. Наблюдение и оптимизация процесса и условий для отдыха, релаксации и сна детей.**

- 4.1.** Педагог наблюдает, как используется пространство для отдыха, релаксации и сна детьми. По результатам наблюдения воспитатель оптимизирует, адаптирует и оснащает пространство для лучших условий отдыха, релаксации и сна воспитанников с учетом их потребностей, интересов.
- 4.2.** Поддерживает инициативу детей в изменениях или дополнениях пространства.
- 4.3.** Педагог осуществляет взаимодействие с семьями воспитанников для того, чтобы создать условия исходя из потребностей и предпочтений ребенка в отдыхе, сне и релаксации «как дома».
- 4.4.** Воспитатель формирует «базу знаний» в сфере отдыха, релаксации и сна детей, создает и транслирует лучшие решения в организации процесса сна, релаксации и сна детей.

С регламентом организации отдыха, релаксации и сна детей МАДОУ ДСКН № 8 г. Сосновоборска ознакомлен (а):

[illegible]

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
№ 8" ГОРОДА СОСНОВОБОРСКА,** Юферова Светлана Николаевна,  
Заведующий

**23.08.24 11:31 (MSK)**

Сертификат 623C4E01786A08AC4AE8583F27F88173