

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 имени М.Ф. Леонова с. Приволжье муниципального района Приволжский Самарской области

ПРИНЯТО:  
на общем собрании работников  
протокол № 2  
от 31 января 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ СОШ №3 им. М.Ф.  
Леонова с. Приволжье  
Н.А. Банникова  
« 01 » января 2022 г.

СОГЛАСОВАННО:  
Председатель  
Управленческого совета  
В.М. Федотов

## ПОРЯДОК

### организации отдыха, релаксации и сна детей

СП "Детский сад "Волна", реализующее программы дошкольного образования, государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №3 имени М. Ф. Леонова с. Приволжье муниципального района Приволжский Самарской области

## **1. Общие**

1.1. Настоящий ПОРЯДОК определяет условия организации отдыха, релаксации и сна воспитанников СП «Детский сад «Волна»» ГБОУ СОШ №3 им. М.Ф. Леонова с. Приволжье (далее –ДОУ)

1.2. Настоящий порядок разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом ГБОУ СОШ №3 им. М.Ф. Леонова с. Приволжье;
- Годовым планом, режимом СП «Детский сад «Волна»» ГБОУ СОШ №3 им. М.Ф. Леонова с. Приволжье.

## **2 Основные задачи**

2.1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных возможностей.

2.2. Совершенствование и развитие системы организации отдыха, релаксации, сна детей в ДОУ.

## **3 Функции**

3.1. Основными функциями по организации отдыха, релаксации и сна воспитанников ДОУ являются:

- организационно-методическая: определение приоритетов деятельности ДОУ, планирование и проведение мероприятий, направленных на организацию отдыха, релаксации и сна воспитанников;
- консультативная: консультирование родителей (законных представителей) и педагогов по вопросам организации отдыха, релаксации и сна воспитанников;
- контрольная: организация контроля за реализацией мероприятий по организации отдыха, релаксации и сна воспитанников.

## **4. Требования СанПиН:**

4.1. В существующих дошкольных организациях, при отсутствии спален по проекту, допускается организовывать дневной сон детей дошкольных групп в групповых с жестким ложем на трансформируемых (выдвижных, выкатных) одно-трехуровневых кроватях

4.2. Для каждого ребенка предусматривается отдельное спальное место.

4.3. Количество кроватей должно соответствовать количеству детей, находящихся в группе.

4.4. Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами, предметами личной гигиены. Следует иметь не менее 3-х комплектов постельного белья и полотенец, 2 комплектов на матрасников из расчета на 1 ребенка. Постельное белье маркируется индивидуально для каждого ребенка. Смена белья производится 1 раз в 10 дней и по мере загрязнения.

4.5. 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).

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

## 5. Организация отдыха, релаксации и сна

5.1. Организация отдыха и оздоровления воспитанников проводится в течение всего периода в соответствии с утвержденным годовым календарным учебным графиком ДОУ, режимом работы ДОУ.

5.2. Организация отдыха, релаксации и сна воспитанников осуществляется на основе календарного графика, утвержденного распоряжением директора ГБОУ СОШ №3 им. М.Ф. Леонова с. Приволжье.

5.3. Распорядок и режим дня устанавливаются в соответствии с требованиями санитарно - эпидемиологических правил и нормативов и утверждается распоряжением директора ГБОУ СОШ №3 им. М.Ф. Леонова с. Приволжье.

5.4. Организация дневного сна однократная. Продолжительность суточного сна для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет составляет не менее 2,5-х часов, для детей 3-7 лет - 2 часа.

5.5. Для достижения оздоровительного эффекта в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха (релаксации).

5.6. Комната отдыха должна быть убрана и проветрена. В жаркое время года рекомендуется открывать окна на проветривание (*при отсутствии сквозняков*) и во время сна малышей.

5.7. Приемы по организации отдыха, релаксации и сна в ДОУ:

- определяется перечень спокойных игр перед отходом ко сну;
- подбирается соответствующее спокойное музыкальное оформление (не более чем на 10–15 минут, сопровождая его снижением темпа речи, тембра и тональности голоса);
- проводится комплекс дыхательных упражнений для улучшения самочувствия детей;
- периодически организуются беседы с детьми о важности дневного сна (этот приём больше актуален для старших и подготовительных групп);
- делается подборка сказок, рассказов подходящей тематики.

Эти приёмы могут использоваться в комплексе, но для малышей первой и второй младших групп, которые в силу возраста утомляются быстрее, а значит, больше других нуждаются в отдыхе, достаточно включения музыкального фона после обеда (под проведение гигиенических процедур, переодевание) и чтения сказок. Для деток средней

группы добавляем дыхательные упражнения. Они, кроме благоприятного воздействия на органы дыхания, ещё и помогают выработать правильное звукопроизношение. Это очень важная задача для данного возраста. Проводится эта гимнастика через 20–30 минут после обеда. Дети старшего возраста перед началом гигиенических процедур могут немного поиграть в спокойные игры.

5.8. Очень важно, в какой обстановке засыпают малыши. На сон настраивают: приглушённый свет;

закрытые шторы или жалюзи;

пастельные, спокойные тона стен и потолков.

5.9. Выделяется 3 ступени организации дневного сна.

1. Подготовка (15–20 минут). Самый длительный и ответственный этап. На первом этапе дети играют в спокойные игры.

2. Релаксация (5–7 минут). Этот этап уместно проводить под спокойную музыку, оказывающую общеуспокаивающее действие.

3. Сон (2–2,5 часа). На этом этапе выключается музыка, дети затихают в своих постельках.

5.10. В течение всего периода отдыха воспитатель находится в спальне и контролирует правильность позы ребёнка:

1. На левом или правом боку.

2. Ручки вверх 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.

Если ребенок проснулся раньше других, то он может встать и найти себе занятие. В этом случае ребёнку надо будет объяснить, что остальные детки спят и вставать и играть нужно тихо.

5.11. Для бодрого, хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъем. Наиболее благоприятно самостоятельное пробуждение. Ребенок, проснувшись самостоятельно, еще 5—10 мин спокойно полежал в постели, так как резкий переход от сна к бодрствованию может отрицательно сказаться на состоянии организма.

5.12. Чтобы сон у ребёнка стал физиологической привычкой, необходимо строго следовать режиму дня, вплоть до каждой минуты. Тогда ко времени начала дневного отдыха ребёнок будет к нему готов.