

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 38
ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ- ПЕТЕРБУРГА**

ул. Вишерская д.3, кор.1, поселок Шушары, Санкт-Петербург, Россия, 196626,
ОКПО 111111671 ОГРН 1127847464425, ИНН/КПП 7820329797/782001001

ПРИНЯТО

На Общем собрании работников
Протокол № 3 от 30.08.2023

Учено мнение Совета родителей
Протокол №3 от 18.04.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № **03-02-01-38** от **30.08.2023**
Заведующий
Я.Л. Егорова _____

**ПОЛОЖЕНИЕ
об организации отдыха, релаксации
и сна воспитанников**



Подписан: ЕГОРОВА ЯНА ЛЕОНИДОВНА
DN: ИНН=78200345288, СНИЛС=03018436107,
E=9809959@mail.ru, O=RU, S=г. Санкт-Петербург, L=г.
Санкт-Петербург, O=ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №38 ПУШКИНСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, G=ЯНА ЛЕОНИДОВНА,
SN=ЕГОРОВА, SN=ЕГОРОВА ЯНА ЛЕОНИДОВНА
Основание: я подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
Местоположение: Вишерская д.3 корп.1
Дата: 2021.09.01 13:41:12+0300
Foxit Reader Версия: 10.1.1

**Санкт-Петербург
2023**

1. Общие положения

1.1. Основанием для разработки Положения об организации отдыха, релаксации и сна воспитанников в Государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад №38 Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее ГБДОУ детский сад №38) являются нормативные документы федерального и регионального уровня:

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции закона от 24.09.2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (п.10.1, ст.2; ч.6,6.4. ст. 12; ч.3, ст.18);

– Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования - утвержден приказом Минобрнауки России от 17.10. 2013 г. № 1155, зарегистрирован в Минюсте России 14.11.2013 г., регистрационный № 30384 (с изменениями в редакции приказа Минпросвещения России от 08.11.2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2023 г., регистрационный № 72264);

– Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 г., регистрационный № 71847);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования - утверждён приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 года № 373 (с изменениями в редакции приказа Минпросвещения России от 01.12.2022);

– [СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28,

– [СанПиН 1.2.3685-21](#) Санитарные правила и нормы «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2,

– Устав ГБДОУ детский сад №38 Пушкинского района Санкт-Петербурга

1.2.Положение определяет:

– особенности организации отдыха, релаксации и сна воспитанников в ГБДОУ детский сад №38 Пушкинского района Санкт-Петербурга,

– особенности создания необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников.

2.Цели и задачи.

2.1.Основная цель - обеспечение оптимальных условий для организации дневного сна, отдыха и релаксации воспитанников.

2.2.Задачи:

- способствовать релаксации детей - снижению уровня тревожности и мышечного напряжения;
- способствовать восстановлению нормального состояния нервной системы;
- способствовать облегчению психоэмоциональной нагрузки;
- обеспечить ускорение процесса засыпания за счёт создания безопасной и комфортной среды.

3. Создание необходимых условий.

3.1.Сон организуется в спальных помещениях, которые оборудованы стационарными кроватями с твёрдым ложе.

3.2. Количество кроватей должно соответствовать общему количеству детей, находящихся в группе

3.3. Расстановка кроватей должна обеспечивать свободный проход детей между ними.

3.4. Кровать для лиц с ОВЗ и инвалидов должна быть приспособлена к особенностям их психофизического развития, индивидуальным возможностям и состоянию здоровья.

3.5. Каждое спальное 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 ребенка. Смена постельного белья осуществляется по мере загрязнения, но не реже 1-го раза в 7 дней.

3.6. Размеры кроватей:

Возраст	Нормируемый размер
До 3-х лет	Длина 1200мм Ширина 600мм
От 3-х до 7 лет	Длина – 1400мм Ширина – 600мм

3.7. Требования к расстановке кроватей

Показатель	Минимальные расстояния не менее	Норматив
Кровати в спальных помещениях	От наружных стен	60см
	От отопительных приборов	20 см
	Ширина прохода между кроватями	50 см
	Между изголовьями двух кроватей	30 см

3.8. Допускается организовывать дневной сон детей дошкольных групп в групповых на раскладных кроватях с жёстким ложем. При использовании раскладных кроватей (раскладушек) в каждой групповой должно быть предусмотрено место для их хранения, а также для индивидуального хранения постельных принадлежностей и белья

3.9. В помещениях обеспечиваются параметры микроклимата, воздухообмена, определенные требованиями гигиенических нормативов. Контроль температуры воздуха осуществляется с помощью термометра. Допустимая температура воздуха в спальнях 19-21°С.

3.10. 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°С. 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 организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).

3.11. Для дезинфекции воздушной помещения оборудуются приборами по обеззараживанию воздуха. Влажная уборка с применением моющих средств в спальнях проводится ежедневно после дневного сна.

3.12. Продолжительность дневного сна составляет:

–Для детей от 1 года до 3-х лет – 3 часа;

–Для детей от 4 до 7 лет – 2,5 часа

3.13. Присутствие взрослых (воспитатель или помощник воспитателя) в спальне во время сна обязательно!!!

4. Методы и приёмы организации дневного сна, отдыха и релаксации.

4.1. 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), сопровождая его снижением темпа речи, тембра и тональности голоса;
- проводит комплекс дыхательных упражнений для улучшения самочувствия детей;
- периодически организует беседы с детьми о важности дневного сна (этот прием больше актуален для старших и подготовительных групп);
- делает подборку сказок, рассказов подходящей тематики.

Эти приемы могут использоваться в комплексе, но для воспитанников 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 детей средней группы добавляются дыхательные упражнения. Они оказывают благоприятное воздействие на органы дыхания. Проводится эта гимнастика через 20–30 минут после обеда. Дети старшего возраста перед началом гигиенических процедур могут немного поиграть в спокойные игры.

4.2. Учёт индивидуальных потребностей ребёнка

4.2.1. Отпускать в туалет детей по первому требованию;

4.2.2. Для детей, которые не спят (или проснулись раньше) выделена отдельная игровая зона, в которой ребёнок может найти себе занятие.

5. Организация дневного сна.

5.1. Культурно-гигиенические навыки:

После обеда детям предлагается посетить туалет для осуществления гигиенических процедур

5.2. Самообслуживание

Дети раздеваются в специально отведённом месте по сложившемуся в группе порядку. Порядок раздевания и аккуратное складывание одежды воспитатели отрабатывают с помощью различных приёмов: прямой показ, рассказ, показ картинок и др. Педагог использует при этом стихи, потешки, сказки к режимным моментам, истории, чтение книг (например, «Маша-растеряша») и др. В младшем дошкольном возрасте взрослые обязательно помогают детям раздеваться и складывать одежду, в старшем дошкольном возрасте детям предлагают сделать это самим.

5.3. Релаксация.

5.3.1. Ребёнок должен «уйти в сон» спокойный, поэтому желательно решить все негативные вопросы, «помириться», простить все провинности и поговорить о чем – то хорошем.

5.3.2. На этом этапе допускается:

- спокойная тихая музыка
- чтение сказки (не больше 5-10 минут);
- тактильный контакт (поглаживание, нащёптывание ласковых слов и др.), который оказывает дополнительный расслабляющий и успокаивающий эффект.

5.4. Переход ко сну

5.4.1. Сон проходит при приглушённом свете, с закрытыми шторами, в полной тишине.

5.4.2. Педагог находится во время отдыха и сна детей в пределах слышимости.

5.4.1. Во время дневного сна у многих детей полное торможение наступает спустя достаточно длительное время после укладывания. Вот почему так необходимо охранять сон детей на всем его протяжении.

6. Постепенный подъем.

6.1. Для бодрого, хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъем. Наиболее благоприятно самостоятельное пробуждение. Рекомендуется, чтобы 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.

6.2. Для детей, которые не спят или проснулись раньше, следует предоставить возможность встать, тихо одеться и перейти в специально выделенную игровую зону, где сможет найти себе занятие.

6.3. После сна проводится бодрящая гимнастика. Сначала воспитатель предлагает детям сделать упражнения в постели. После того, как дети снимут пижамы для сна, воспитатель предлагает по дороге в туалетную комнату выполнить ряд упражнений (корректирующие упражнения, ходьба по «дорожкам здоровья», физические упражнения и т.д.). Важно добиться, чтобы проснулся именно организм, а не только открылись глаза.

6.4. Старшие дети привлекаются к уборке кровати (с помощью взрослого)

7. Заключительные положения.

7.1. Положение вступает в действие с момента утверждения.

7.2. Изменения и дополнения вносятся в Положение по мере необходимости.

7.3. Срок действия Положения не ограничен. Положение действует до принятия нового.