

ПРИНЯТО:  
на заседании Педагогического  
совета ГБОУ СОШ № 9  
Протокол № 7 от 18.01.2022г

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ СОШ № 9  
г.о. Чапаевск Самарской области  
Э.А. Каткасова  
Приказ № 2-од от 21.01.2022г.

РАССМОТРЕНО:  
на заседании Управляющего совета  
Протокол № 3 от 18.01.2022г.

## **ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА, РЕЛАКСАЦИИ И СНА ВОСПИТАННИКОВ**

**структурного подразделения ГБОУ СОШ №9 г.о. Чапаевск детский  
сад №10 «Планета детства»**

### **1. Общие положения**

Настоящее положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ст.28, п.5), Уставом ГБОУ СОШ №9 г.о.Чапаевск, Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденных Постановлением от 28 сентября 2020г. № 28 Главного санитарного врача Российской Федерации, годовым планом работы ДОУ, годовым календарным учебным графиком и определяет условия организации отдыха, релаксации и сна воспитанников структурного подразделения ГБОУ СОШ №9 г.о.Чапаевск детский сад №10 «Планета детства»

1.1. *Отдых воспитанников* – совокупность мероприятий, обеспечивающих полноценный отдых, организованный досуг, развитие творческого потенциала, интеллектуальное, нравственное и физическое развитие личности в благоприятной окружающей среде.

1.2. *Релаксация* – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

1.3. *Сон* — неотъемлемая часть режима дня ребёнка. Организации дневного отдыха в детском саду уделяется особо пристальное внимание, так как в периоды бодрствования дети очень активны, а организму малыша очень важно восстанавливать силы и накапливать энергию для деятельности во второй половине дня.

## **2. Основные цели и задачи**

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

2.2. Сохранение и поддержка индивидуальности каждого ребенка.

2.3. Совершенствование и развитие системы организации отдыха, релаксации и сна воспитанников:

- 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.

## **3. Организация отдыха, релаксации и сна воспитанников**

3.1. Этапы дневного сна:

- 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.

### 3.2. Подготовка ко сну:

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

### 3.3. Сон.

- 3.3.1. Организуя дневной сон целесообразно осуществлять его после проветривания в течение 15-20 мин., свежий прохладный воздух лучшее снотворное. 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.
- 3.3.2. Чтобы сон у ребёнка стал физиологической привычкой, необходимо строго следовать режиму дня. Продолжительность дневного сна для детей от 1 - 3 лет - 3,0 ч; 4 - 7 лет -2,5ч; старше 7 лет -1,5 ч.
- 3.3.3. Ребёнок должен «уйти в сон» спокойный, поэтому желательно решить все негативные вопросы, «помириться», простить все провинности и поговорить о чем – то хорошем.
- 3.3.4. Укладывание детей спать в строго определенные часы вырабатывает у них привычку к быстрому засыпанию. Воспитатель, прежде всего, помогает подготовиться ко сну детям слабым, которые особенно нуждаются в дневном отдыхе. Дети ложатся в кровать на правый или левый бок (как им удобно). Но не следует разрешать им ложиться на живот, съезживаться, подбирая колени, так как неправильное положение затрудняет кровообращение, дыхание и влияет на формирование осанки.
- 3.3.5. 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.
- 3.3.6. На сон настраивают: приглушённый свет, закрытые шторы или жалюзи, пастельные, спокойные тона стен и потолков, свежий воздух.
- 3.3.7. Кровати должны соответствовать росту детей. Расстановка кроватей должна обеспечивать свободный проход детей между кроватями, кроватями и наружными стенами, кроватями и отопительными

приборами.

- 3.3.8. Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами. Постельное белье маркируется индивидуально для каждого ребенка. Смена белья производится 1 раз в 10 дней и по мере загрязнения.
- 3.3.9. Значение сна для растущего организма огромно. Задача воспитателя – обеспечить детям полноценный сон и объяснить родителям необходимость обеспечить достаточно продолжительный сон ребенку дома.

#### **4. Обязанности и ответственность участников летней оздоровительной работы.**

- 4.3. Администрация ДОО создает необходимые условия, обеспечивающие организацию отдыха, релаксации и сна воспитанников.
- 4.4. Администрация и педагогический коллектив ДОО несут ответственность за соответствие форм, методов и средств организации отдыха, релаксации и сна воспитанников.
- 4.5. Все сотрудники ДОО несут ответственность за соблюдение техники пожарной безопасности и требований охраны труда.
- 4.6. *Старший воспитатель:*
- составляет план работы с педагогами, родителями (законными представителями);
  - составляет режим дня на холодный, теплый период;
  - готовит рекомендации для педагогов по планированию отдыха, релаксации и сна воспитанников;
  - проводит подготовку наглядной информации для родителей (законных представителей);
  - осуществляет контроль.
- 4.7. *Воспитатели:*
- составляют планы образовательной работы, используя разнообразные формы и методы работы в данном направлении;
  - несут ответственность за выполнение Инструкции по организации охраны жизни и здоровья детей в ДОО;
  - планируют работу по организации отдыха, релаксации и сна воспитанников;
  - проводят беседы с родителями (законными представителями) о значении отдыха, релаксации и сна детей.
- 4.8. *Помощники воспитателя* проводят влажную уборку и проветривают помещения в соответствии с инструкцией.

#### **5. Права участников образовательной деятельности**

- 5.3.Право на отдых, релаксацию и сон в условиях ДОО имеют дети, посещающие детский сад.
- 5.4.Педагоги ДОО имеют право формировать план организации и проведения отдыха, релаксации и сна с воспитанниками в соответствии с

утвержденной основной образовательной программой дошкольного образования ДОУ, годовым календарным учебным графиком и годовым планом работы ДОУ.

#### **6. Заключительные положения.**

- 6.3. Настоящий Порядок является локальным нормативным актом ДОУ, рассматривается на Управляющем совете, принимается на педагогическом совете и утверждается приказом директора.
- 6.4. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящий Порядок, оформляются в письменной форме в соответствии с действующим законодательством РФ.
- 6.5. Настоящий Порядок принимается на неопределённый срок.
- 6.6. После принятия порядка (или внесений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.