

государственное бюджетное образовательное учреждение  
Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя Советского  
Союза Зои Космодемьянской  
г.о. Чапаевск Самарской области

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор ГБОУ СОШ №1  
\_\_\_\_\_ К.С. Белоглядова  
Приказ от 12.01.2022 г. № \_\_\_\_

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**об организации отдыха, релаксации и сна воспитанников  
в структурных подразделениях детских садов № 8, 9, 27  
государственного бюджетного образовательного учреждения  
Самарской области  
средней общеобразовательной школы №1  
имени Героя Советского Союза Зои Космодемьянской  
г.о. Чапаевск Самарской области**

2022 г.

## **1. Общие положения**

Настоящее положение определяет условия организации отдыха, релаксации и сна воспитанников в структурных подразделениях детских садов № 8, 9, 27 государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского Союза Зои Космодемьянской г.о. Чапаевск Самарской области.

- 1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ст.28, п.5), Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (действует с 01.03.2021), Уставом и локальными актами ГБОУ СОШ №1 г.о. Чапаевск Самарской области.

## **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 ребенка, развитие творческого потенциала и способностей (творческих, художественных, интеллектуальных и др.) каждого ребенка.
- 2.3. Совершенствование и развитие системы организации отдыха, релаксации и сна детей.

## **3. Функции**

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

## **4. Организация отдыха, релаксации и сна**

- 4.1. Распорядок и режим дня устанавливаются в соответствии

с требованиями санитарно - эпидемиологических правил и нормативов и утверждается распоряжением руководителя СП.

4.2. Постоянно совершенствовать процессы организации отдыха, релаксации и сна детей.

4.3. Процессы и условия отдыха, релаксации и сна детей оптимизировать с учетом потребностей, интересов и инициативы воспитанников СП.

4.4. Формировать базу знаний в сфере отдыха, релаксации и сна детей.

4.5. **Действия по совершенствованию условий в сфере отдыха релаксации и сна детей:**

4.5.1. **На уровне документирования необходимо:**

- Предусмотреть ежедневный послеобеденный сон воспитанников.

- Предусмотреть время и место для организации отдыха, релаксации и сна детей. Описать процесс организации отдыха, релаксации и сна детей, который позволяет учесть индивидуальные потребности воспитанников.

- Обеспечить сбалансированные показатели качества деятельности по организации отдыха, релаксации и сна детей.

- Предусмотреть адаптацию и оптимизацию процесса и условий для отдыха, релаксации и сна детей с учетом потребностей, интересов и инициативы воспитанников, их семей и сотрудников СП.

4.5.2. **На уровне образовательного процесса, необходимо:**

- Педагогам необходимо находиться во время отдыха и сна детей в пределах слышимости.

- Уставшим детям должны быть обеспечены условия для уединения от других детей.

- Тихий час/организация сна детей должна сопровождаться определенными ритуалами в расслабленной обстановке.

- Если ребенок проснулся раньше других, то необходимо ему предоставлять возможность встать и найти себе занятие.

- Анализировать и оценивать процессы и условия организации отдыха, релаксации и сна детей в разрезе сбалансированных показателей.

**На уровне материально-технических условий СП необходимо:**

- Обеспечить соответствие санитарно-гигиеническим требованиям СанПин организацию пространства и его оснащение для отдыха, релаксации и сна детей.

- Обеспечить затемнение пространства для послеобеденного сна, организовав более уютные для сна условия.

- Обеспечить условия для индивидуального отдыха и уединения детей

- Пространство и его оснащение должно открывать воспитанникам разнообразные возможности для отдыха, релаксации и сна.
- Пространство и его оснащение оптимизировать для создания лучших условий отдыха, релаксации и сна воспитанников СП с учетом их потребностей, интересов и инициативы.

### **5. Обязанности и ответственность.**

- 5.1. Администрация СП создает необходимые условия отдыха, релаксации и сна воспитанников.
- 5.2. Администрация и педагогический коллектив СП несут ответственность за соответствие форм, методов и средств организации отдыха, релаксации и сна воспитанников, возрастным и психофизиологическим особенностям, способностям, интересам и потребностям детей.
- 5.3. Все сотрудники СП несут персональную ответственность за исполнение обязанностей в соответствии с законодательством.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ КО СНУ

Подготовка самый длительный и ответственный этап. На первом этапе дети играют в спокойные игры. Игры для первой и второй младших групп

1. «Волшебный мешочек». Педагог предлагает малышам запустить ручку в мешочек с маленькими игрушками и, не вынимая её, угадать, что это.

2. «Подбери фигуру». Малыши получают набор геометрических фигур (3–4 шт.) и пустые трафареты. Задача: назвать фигурку и вложить её в подходящее отверстие.

3. Домино (лото). Если малыши уже знакомы с командными играми, то для них можно предложить домино, в котором на всех игральные костях изображены животные.

Задача: игрокам нужно среди своих фишек найти ту, что продолжит линию на столе.

Игры для средней группы

1. Складывание заданных фигурок из элементов мозаики занимает ведущее место в картотеке игр перед сном для детей 4–5 лет.

2. «Острый глаз». Показываем ребятам баночку или мисочку.

Их задача — оценить диаметр отверстия тары и вырезать из картона подходящего размера крышку. Тот, чья крышка будет точно совпадать, побеждает.

3. «Повторюшка». Педагог называет тему (обычно близкую той, что была на занятии до обеда), по которой дети подбирают слова. Малыши выполняют задание по очереди, причём, называя своё слово, повторяют те, что были озвучены раньше.

Игры для старшей и подготовительной групп

1. «Бабушка пошла на базар и купила...». Ведущий говорит: «Бабушка пошла на базар и купила мясорубку» — рукой имитирует движение мясорубки. Следующий участник говорит эту же фразу, но вместо мясорубки называет что-то своё (например, кофемолку, швейную машинку). После рук называются движения для ног (главное, чтобы «покупку» можно было показать простым движением). Имитируя движение названного предмета, ребёнок не перестаёт крутить мясорубку. Смысл в том, чтобы все движения делать одновременно.

2. «Это мой нос». Малыши садятся в круг. Один прикасается к своему подбородку и говорит: «Это мой нос». Его сосед дотрагивается до своего носа, но говорит: «Это мой подбородок». Смысл в том, чтобы говорить и показывать разные части тела (можно ограничиться одним лицом или головой).

3. «Король тишины». Один малыш — король — садится на стул, остальные стоят вокруг него. Монарх указывает на любого ребёнка и

жестом призывает к себе. Так он выбирает себе министров. Если «министр» по дороге произвёл хоть малейший шум, он выбывает. То же самое с королём: если он зашумел, то его свергают с трона и ставят на это место первого министра, который добрался до монаршей особы беззвучно.

Релаксация. Этот этап уместно проводить под спокойную музыку, оказывающую общеуспокаивающее действие.

Лучший вариант — звуки природы (шум леса, журчание ручья и пр.). Воспитатель медленно и спокойно произносит текст (потешки, сказки и др.). Дети слушают хорошо знакомый голос воспитателя, к которому они привыкли. Воспитатель подходит к каждому ребёнку и поглаживает его. Такое тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляющий и успокаивающий эффект. Уложив и поправив всем одеяла, воспитатель садится в кресло, принимает удобную позу, расслабляется. Его состояние непременно передается детям. Переход ко сну на этом этапе выключается музыка, дети затихают в своих постельках. В качестве сигнала к засыпанию рекомендуется придумать какую-то короткую фразу. Например, «Мальчики и девочки глазки закрывают, быстро засыпают». «Закрывайте глазки - вам приснятся сказки»

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. С теми детьми, которые категорически отказываются спать, проводится беседа с целью убедить лежать в кровати спокойно и не мешать остальным малышам отдыхать. По данным физиологических исследований, сон на всем своем протяжении проходит разные фазы: после засыпания обычно сразу наступает глубокий сон, затем он сменяется более поверхностным и вновь глубоким. Во время ночного сна такая циклическая смена фаз может происходить до 8—10 раз, если он не прерывается. Общая длительность одного цикла, включающего фазы глубокого и неглубокого сна, равна примерно 1 ч. Днем полноценный сон ребенка обеспечивается 2—3 периодами глубокого сна, т. е. в течение 1,5—2 ч периоды глубокого сна повторяются 2 раза; при 2-2,5-часовом сне — 3 раза. У возбудимых детей периоды глубокого сна продолжаются лишь 30—45 мин; неглубокий сон протекает у них, как правило, с большим числом двигательных и эмоциональных реакций. У большинства детей с уравновешенной нервной системой фазы неглубокого сна протекают без каких-либо особенностей и по длительности составляют не более 10—15 мин. Однако в это время дети легче пробуждаются от различных внешних раздражителей,

шума, поэтому в период неглубокого сна, наступающего примерно через час после засыпания, важно не допустить пробуждения ребенка. Исследованиями показано, что во время дневного сна у многих детей полное торможение наступает только во второй, а иногда и в третий период глубокого сна, т. е. спустя достаточно длительное время после укладывания. Вот почему так необходимо охранять сон детей на всем его протяжении. Сон детей старшего дошкольного возраста по своему характеру приближается к сну взрослых, хотя и имеет свои особенности. Для бодрого, хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъем. Наиболее благоприятно самостоятельное пробуждение. А если ребенка будят, особенно в фазе глубокого сна, то просыпается он не сразу, тяжело и долго остается заторможенным, так как его физиологические системы функционируют на низком уровне. Наблюдения показывают, что дети, которых подняли с кровати после дневного сна, не дождавшись их самостоятельного пробуждения, долго не могут включиться в двигательную деятельность, бывают вялыми и пассивными. Поэтому 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. Таким образом, он подготовится к активной деятельности. Некоторые дети даже и при самостоятельном пробуждении нуждаются в еще более длительном переходе от сна к деятельности. Практика показывает, что в течение примерно получаса после подъема, указанного в режиме дня детского сада, как правило, все дети самостоятельно просыпаются (если они своевременно уснули). Поэтому, лучше всего дождаться, когда они проснутся сами. Если по той или иной причине возникнет необходимость разбудить ребенка, то я делаю это, по возможности, в фазе неглубокого сна. Однако не следует позволять ребенку, который проснулся раньше других, слишком долго оставаться в постели. Он должен спокойно встать одеться, тихо, не разбудив спящих детей перейти в игровую, и там поиграть. Правильная организация сна предполагает активное участие ребенка в этом процессе. Сон не должен восприниматься им как нечто навязанное взрослым.