

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №5»

---

ИНН 6686067960 КПП 668601001 624092 Свердловская область г. Верхняя Пышма  
улица Петрова 22а тел. 8 (34368) 7-73-25

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
Протокол №2  
от «13» октября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
И.о заведующего МАДОУ  
детский сад № 5  
\_\_\_\_\_  
М.Р. Хохлова  
Приказ № 109-2/23-ОД от «13» октября 2023 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**об организации отдыха, релаксации, сна обучающихся в**  
**Муниципальном автономном дошкольном**  
**образовательном учреждении**  
**«Детский сад №5»**

## **1. Общие положения**

1.1 Положение об организации отдыха, релаксации, сна обучающихся в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №5» (далее – Положение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 года № 1155 с изменениями;
- СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2 Настоящее Положение определяет условия организации отдыха, релаксации, дневного сна обучающихся Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №5» (далее – МАДОУ).

1.3 Положение представляет собой систему реализации необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

## **2. Цели и задачи**

2.1 Положение принято в целях:

- организации деятельности сотрудников МАДОУ по организации отдыха, релаксации, дневного сна обучающихся;
- обеспечения оптимизации воспитательно – образовательного процесса, гарантирующего оптимальные условия для организации отдыха, релаксации, дневного сна обучающихся.

2.2 Задачи:

- снизить уровень тревожности и внутреннего мышечного напряжения;
- способствовать приведению нервной системы и психики дошкольников в состояние покоя;
- облегчить психоэмоциональную нагрузку;
- формировать положительные эмоции и чувства;
- ускорить процесс засыпания за счет создания безопасной и комфортной среды.

## **3. Правила организации дневного сна обучающихся**

3.1 Дневной сон в МАДОУ организуется однократно, продолжительность составляет:

- для детей 1 – 3 лет - не менее 3,0 часов;
- для детей 4 – 7 лет - не менее 2,5 часов;
- для детей старше 7 лет – не менее 1,5 часов.

3.2 Дневной сон организуется в послеобеденное время в отдельных спальнях комнатах, оборудованных кроватями с твердым ложе. Допускается оборудование раскладными кроватями с жестким ложем или трансформируемыми кроватями, не превышающими трех уровней.

Каждое спальное место обеспечено комплектом постельных принадлежностей (матрац с намотрасником, подушка, одеяло).

3.3 Кровати в спальнях комнатах расставляются с соблюдением минимальных разрывов (расстояний):

- от наружных стен – не менее 60 см;

- от отопительных приборов – не менее 20 см;
- ширина проходов между кроватями – не менее 50 см;
- между изголовьями двух кроватей – не менее 30 см.

3.5 Допустимая температура воздуха в спальнях комнатах 19 – 21 °С, влажность – 40 – 60%.

3.6 Спальные комнаты ежедневно неоднократно проветриваются. Сквозное проветривание проводится не менее 10 минут и до укладывания детей спать. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более 2 – 4 °С. Проветривание проводится в отсутствие детей. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.

В теплое время года сон организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).

3.7 Зашторивание окон в спальнях комнатах проводится только во время дневного сна, в остальное время шторы должны быть раздвинуты в целях обеспечения естественного освещения помещения.

3.8 Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур.

3.9 Обучающиеся раздеваются в определенном порядке, складывают (вешают) одежду на свои стулья:

- снимают обувь;
- носки кладут или вешают на стул под сиденьем;
- шорты помещают на сиденье стула;
- юбку, футболку, платье, рубашку вешают на спинку стула;
- колготки (гольфы) складывают вдвое пополам и помещают на сиденье стула.

Дети обуваются, осуществляют гигиенические процедуры.

3.10 Во время сна обучающихся в спальне обязательно присутствие воспитателя (помощника воспитателя).

#### **4. Методы и приемы организации отдыха, релаксации, сна**

4.1 Для реализации поставленных задач, воспитатель:

- определяет перечень (картотеку) спокойных игр перед подготовкой ко сну;
- подбирает соответствующее музыкальное оформление (не более 10 – 15 минут), сопровождая его снижением темпа речи, тембра и тональности голоса;
- проводит комплекс дыхательных упражнений;
- периодически (для детей старшего дошкольного возраста) организует беседы о важности дневного сна;
- подбирает детские художественные произведения на данную тематику.

Данные приемы, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся в группе, могут быть использованы в комплексе.

4.2 Выделяется 3 ступени организации дневного сна:

4.2.1 Первый этап - подготовка ко сну включает в себя спокойные игры.

4.2.2 Второй этап – релаксация сопровождается определенными ритуалами в расслабленной обстановке (например: тихая музыка (шум леса, журчание ручья), чтение в слух, поглаживание детей, расслабляющие упражнения).

4.2.3 Третий этап – переход ко сну.

В течение всего периода воспитатель (помощник воспитателя) находится в спальне и контролирует правильность позы ребенка.

4.3 Постепенный подъем осуществляется после истечения времени сна.

Для детей, которые проснулись раньше времени, в групповой комнате созданы условия для игры, индивидуального отдыха (центр уединения и спокойного

рассматривания детских книг).

После сна проводится бодрящая гимнастика.

Завершают переход детей от сна к активной деятельности гигиенические процедуры.

4.4 Дети старшего дошкольного возраста самостоятельно застилают постель.

## **5. Заключительные положения**

Контроль за организацией отдыха, релаксации, сна обучающихся воспитателями групп в МАДОУ возлагается на старших воспитателей, заведующих.