

Принято  
на Управляющем совете  
ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Безенчук  
 О.Ю. Гурова  
Пр.№1 от 10.01.2022г.

Принято  
на заседании Педагогического  
совета

Пр.№1 от 10.01.2022г.



Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Безенчук  
 Л.В. Шеховцова  
Пр.№1 от 10.01.2022г.

Согласовано:  
С Советом родителей  
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т.Безенчук  
 Е.Е.Кузнецова  
Пр.№ 1 от 10.01.22 г

## **Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников в ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Безенчук**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящий Порядок в ГБОУ СОШ №4 (далее ОО) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Безенчук, ООП, годовым планом работы структурных подразделений.

1.2. Настоящий Порядок определяет условия и процесс организации отдыха, релаксации и сна воспитанников структурных подразделений-детских садов ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Безенчук, позволяющие учесть индивидуальные потребности воспитанников.

### **2. Цели**

2.1. Обеспечение сбалансированных показателей качества деятельности по организации отдыха, релаксации и сна детей.

2.2. Адаптация и оптимизация процесса и условий для отдыха, релаксации и сна детей с учетом потребностей, интересов и инициативы воспитанников, их семей и сотрудников детского сада.

2.3. Создание соответствующих условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей и обеспечение специально организованных воздействий на дошкольников в условиях дошкольного учреждения.

### **3. Задачи**

3.1. Обеспечить релаксацию детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения), восстановление нормального состояния нервной системы; облегчение психоэмоциональной нагрузки;

3.2. Создать атмосферу психологического комфорта и эмоционального благополучия, свободной творческой и активной личности;

3.3. Создать условия способствующие развитию произвольной саморегуляции психофизического состояния и двигательной активности детей;

3.4. Создать условия способствующие развитию произвольной саморегуляции эмоционального состояния детей.

#### **4.Порядок организации отдыха детей.**

4.1. Распорядок и режим дня устанавливаются в соответствии с требованиями санитарно - эпидемиологических правил и нормативов , ООП и утверждается руководителем с/п.

4.2. Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования, определенную продолжительность занятий, труда и рациональное сочетание их с отдыхом.

4.3. Смена видов деятельности уже является отдыхом для детей, поэтому спокойные занятия должны сочетаться с подвижными играми и наоборот. Смена видов деятельности (например, умственной и физической) помогает увеличить работоспособность и у детей, и у взрослых.

#### **5.Условия проведения релаксации**

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

5.2. Целью проведения релаксации является способствование снятия у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя, формирование положительных эмоций и чувств.

5.3.Каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию.

5.4.Если ребёнок испытывает напряженность, страх, повышенную возбужденность, необходимо выяснить причину и при необходимости прекратить занятия.

5.5. Виды релаксации очень разнообразны: от простых (для расслабления отдельных частей тела) до очень сложных и длительных по времени (для полного расслабления тела). Следует обучать детей различным видам релаксации, начиная от простого к сложному.

#### **6. Условия организации дневного сна.**

6.1. Общая продолжительность суточного сна для воспитанников дошкольного возраста 10-12 часов, из которых 2,5 часа отводится на дневной сон. Для воспитанников от 2 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.

6.2. Кровати должны соответствовать росту детей. Расстановка кроватей должна обеспечивать свободный проход детей между кроватями, кроватями и наружными стенами, кроватями и отопительными приборами.

6.3.Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями. Постельное белье маркируется индивидуально для каждого ребенка. Смена белья производится 1 раз в 10 дней и по мере загрязнения.

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

6.5.Быстрому засыпанию способствуют: приглушённый свет; закрытые шторы или жалюзи; пастельные, спокойные тона стен и потолков;свежий воздух, отсутствие посторонних звуков (шума, громких голосов, шепота на фоне тишины).

6.6. Тихий час/организация сна детей должна сопровождаться определенными ритуалами в расслабленной обстановке (тихая музыка, чтение вслух, поглаживание детей, расслабляющие упражнения)

6.7. Воспитанников, которые долго засыпают и чутко спят, укладывают первыми и поднимают последними.

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

6.9. Во время сна в спальне обязательно должен присутствовать воспитатель (или помощник воспитателя), который несет ответственность за гигиену сна, охрану жизни и здоровья воспитанников во время сна.

6.10. После дневного сна ежедневно организуются пробуждающая зарядка.

## **7. Материально-технические условия.**

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

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

7.3. Для детей, которые не спят или проснулись раньше предусмотреть отдельное помещение/выделить отдельную игровую зону.

7.4. Обеспечить условия для индивидуального отдыха и уединения детей (напр., место для уединения и спокойного рассматривания детских книг).

7.5. Оптимизировать пространство и его оснащение для создания лучших условий отдыха, релаксации и сна воспитанников детского сада с учетом их потребностей, интересов и инициативы.

Срок действия Порядка не ограничен.