

**Администрация Волжского района  
Муниципального образования «Город Саратов»  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 173 «Тополёк»**

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете

протокол №1 от 31.08.2021г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МДОУ

Детский сад №173 «Тополёк»

 Г.Н. Первухина

Приказ № 80 о/д от 31.08.2021г.



**Порядок  
организации отдыха, релаксации и сна воспитанников  
Муниципального дошкольного образовательного учреждения  
Детский сад № 173 «Тополёк»**

г.Саратов

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящий Порядок организации отдыха, релаксации и сна воспитанников Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад № 173 «Тополёк» (далее – Порядок) разработан на основании 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 01.01.2021г.

1.2. Предметом регулирования настоящего Порядка является регламент организации отдыха, сна и релаксации воспитанников Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад № 173 «Тополёк».

1.3. Порядок является частью системы физкультурно-оздоровительной работы и выполнения режима дня дошкольников.

## **2. Организация отдыха**

2.1. Отдых неотъемлемая часть пребывания детей в ДОУ. Это свободное от образовательной нагрузки время. В режиме дня дошкольников выделяется время для свободной самостоятельной деятельности детей, условия для которой создают педагоги. Каждый ребенок выбирает себе занятия по интересам в центрах группового помещения, используя при этом как игровую, так и рабочую зоны. Свободная самостоятельная деятельность организуется в утренние и вечерние часы. Кроме времени, выделенного для самостоятельной свободной деятельности в режиме дня, также предусмотрено время на динамическую паузу в промежутках между непосредственно образовательной деятельностью продолжительностью не менее 10 минут в каждой возрастной группе. Это время каждый ребенок может использовать по своему усмотрению, но педагоги планируют проведение динамической паузы и предлагают детям игры малой подвижности или организуют танцевальную паузу, снимая тем самым с организма дошкольников статическое напряжение.

2.2. К формам активного отдыха дошкольников относятся: физкультурные праздники, физкультурные и музыкальные досуги, дни здоровья, каникулы. Правильная организация всех видов активного отдыха в сочетании с другими формами воспитательно-образовательной работы помогает установить целесообразный двигательный режим, который способствует улучшению функциональных возможностей детского организма, развитию и совершенствованию двигательных качеств. Сочетание разных форм активного отдыха строится на материале тех игр, заданий и действий, которые хорошо известны детям и не требуют дополнительного разучивания.

2.2.1. Физкультурный праздник является частью системы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и представляет собой достижения обучающихся в формировании двигательных навыков и психофизических качеств. Зимний праздник проводится в ясный день без обильного снегопада при температуре не больше 10-12 градусов мороза, летний – не ниже 24 градусов и не выше 28. В праздничную программу включаются движения, предварительно разученные на физкультурных занятиях. На праздниках используются красочные атрибуты и оформление, музыкальное сопровождение. В подготовке и проведении праздника принимает участие весь педагогический коллектив: старший воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели, педагог-психолог, медицинский работник. Физкультурные праздники проводятся, начиная со средней группы. Длительность праздника не превышает 30 минут в средней группе, 40 минут в старшей, 45-50 минут в подготовительной, периодичность – 2 раза в год (зимний и летний).

2.2.2. Содержание физкультурного досуга составляют знакомые ребенку подвижные игры и физические упражнения, которые варьируются. Программа физкультурного досуга в младших и средних группах строится на простейших играх. В старших группах ребенок

индивидуально и коллективно (командами) участвует в веселых играх с элементами соревнования, подобных небольшой спартакиаде. В содержание досуга включаются интересные аттракционы, знакомые ребенку танцы и пляски. Главной задачей педагога при проведении физкультурного досуга является создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление возможности испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими. Физкультурный досуг не требует специальной подготовки. Он строится на знакомом материале. В досуге педагог принимает самое активное участие: он подает команды к началу и окончанию игры или двигательного задания, подводит итоги, является главным судьей соревнования и своим заинтересованным отношением к происходящему создает эмоциональную атмосферу. Важную роль в поддержании радостного настроения, создании положительных эмоций играет атрибутика: эмблемы, медали, вымпелы, табло и т.д. В ходе проведения музыкального досуга ребенок упражняется в выполнении движений с предметами (мячами, лентами, обручами и т.д.), ритмических упражнениях. Досуги проводятся в течение 20-40 минут в зависимости от возраста, периодичность 1 раз в месяц.

2.2.3. Со второй младшей группы проводится День здоровья. Цель проведения Дня здоровья — профилактика нервной системы, оздоровление организма и поддержание положительно-эмоционального состояния психики ребенка. В этот день обеспечивается его пребывание на воздухе, на природе. В этот день не проводятся обучающие формы работы с детьми, требующие интеллектуального напряжения. Дети играют в интересные, любимые игры, слушают музыку, поют, занимаются творческой деятельностью, весело общаются друг с другом. День здоровья проводится 1 раз в квартал.

2.2.4. Каникулы для детей устраиваются в летний период. Их длительность — с 1 июня по 31 августа. Каникулы направлены на охрану нервной системы, оздоровление организма ребенка и т.д. Содержание каникул состоит в организации художественно-творческой, музыкальной и физкультурной деятельности. Все приведенные формы организации активного отдыха тщательно планируются и обсуждаются на педагогических советах дошкольного учреждения.

### 3. Организация релаксации

3.1. Релаксация — это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц. Важным в выполнении упражнений на релаксацию является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Если ребенок после выполнения упражнений испытывает напряженность, страх, повышенную возбужденность, то педагог выясняет причину и при необходимости прекращает занятия.

3.2. Целью проведения релаксации является способствование снятию у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя, формирование положительных эмоций и чувств. В каждом групповом помещении должен быть организован «Уголок уединения».

3.3. Виды релаксации очень разнообразны: от простых (для расслабления отдельных частей тела) до очень сложных и длительных по времени (для полного расслабления тела). Релаксацию в ДОУ проводит педагог-психолог, длительность релаксации зависит от внутренней индивидуальной потребности ребенка или группы детей, от цели, которую ставит педагог-психолог для решения конкретной психологической проблемы. Воспитатели и специалисты могут организовывать упражнения на расслабление в течение 3-5 минут.

#### 4. Организация сна

4.1. Организации дневного отдыха в детском саду уделяется особо пристальное внимание, так как в периоды бодрствования дети, как правило, очень активны, а организм малыша очень важно восстанавливать силы и накапливать энергию для деятельности во второй половине дня. Продолжительность сна дошкольников составляет 2-2,5 часа.

4.2. Задачи методической работы перед дневным отдыхом:

- 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.

4.3. На сон настраивают:

- приглушённый свет;
- закрытые шторы или жалюзи;
- пастельные, спокойные тона стен и потолков;
- свежий воздух.

Организуя дневной сон целесообразно осуществлять его после проветривания в течение 15-20 минут.

4.4. Укладывание детей спать в строго определённые часы вырабатывает у них привычку к быстрому засыпанию. Воспитатель, прежде всего, помогает подготовиться к сну детям слабым, которые особенно нуждаются в дневном отдыхе. Дети ложатся в кровать на правый или левый бок (как им удобно). Не следует разрешать им ложиться на живот, сжиматься, подбирая колени, так как неправильное положение затрудняет кровообращение, дыхание и влияет на формирование осанки. Подготовка ко сну требует времени, отсутствие посторонних звуков (шума, громких голосов, шепота на фоне тишины), благоприятной эмоциональной атмосферы.

4.5. Кровати должны соответствовать росту детей. Расстановка кроватей должна обеспечивать свободный проход детей между кроватями, кроватями и наружными стенами, кроватями и отопительными приборами. Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами. Постельное бельё маркируется индивидуально для каждого ребенка. Смена белья производится 1 раз в 10 дней и по мере загрязнения.

Прішито, пронумеровано,

4 листів

Заведуючий МДОУ Детский сад  
№ 173 «Тополёк»

Г.Н.Первухина

