МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«Детский сад комбинированного вида №50 «Журавушка» г. Канска**

**МБДОУ №50**

Предмостный микрорайон, 9, Канск, 663604. т. (39161) 6-35-30

ОГРН 1022401359925 ИНН 2450013236

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  Педагогическим советом  Протокол от 30.05.2024 № 5 | УТВЕРЖДЕНО  Приказом от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_  Заведующий МБДОУ №50  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Воробьева |

ПОРЯДОК

организации отдыха,

релаксации и сна детей

в МБДОУ №50

Г. Канск 2024

# Общие положения

* 1. Настоящий Порядок организации отдыха, релаксации и сна детей Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад комбинированного вида №50 «Журавушка» г. Канска» (далее – Порядок) разработан на основании 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 01.01.2021 г.

* 1. Предметом регулирования настоящего Порядка является регламент организации отдыха, сна и релаксации воспитанников МБДОУ № 50
  2. Порядок является частью системы физкультурно-оздоровительной работы и выполнения режима дня дошкольников.

# Организация отдыха

* 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 ребёнок 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.

* 1. 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.

* + 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, 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).

* + 1. 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. 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 проводится в течение 20-40 минут в зависимости от возраста, периодичность 1 раз в месяц.

* + 1. 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.

* + 1. Летний оздоровительный период, его длительность – с 1 июня по

31 августа. Он направлен на охрану нервной системы, оздоровление организма ребенка и т.д. Содержание ЛОП состоит в организации художественно-творческой, музыкальной и физкультурной деятельности. Организация ЛОП в ДОУ регламентируется приказом заведующего МБДОУ

№ 50 «О переходе на летний режим работы».

Все приведенные формы организации активного отдыха тщательно планируются и обсуждаются на педагогических советах дошкольного учреждения.

# Организация релаксации

* 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.

* 1. 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. В каждом групповом помещении должен быть организован «Уголок уединения».
  2. 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.

# Организация сна

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

* 1. 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.

* 1. 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). Не следует разрешать им ложиться на живот, съеживаться, 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.

* 1. 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. Постельное белье маркируется индивидуально для каждого ребенка. Смена белья производится 1 раз в 10 дней и по мере загрязнения.