|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮЗаведующий МДОУ «Детский сад № 160» Ленинского района г. Саратова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. ЗакатноваПриказ № 164 от «30»08 2022 г. |

**Процесс организации отдыха, релаксации и сна детей в ДОУ**

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 взрослый замечает, что какой-нибудь ребенок после выполнения упражнений испытывает напряженность, страх, повышенную возбужденность, то надо выяснить причину и при необходимости прекратить занятия.

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.

Виды релаксации очень разнообразны: от простых (для расслабления отдельных частей тела) до очень сложных и длительных по времени (для полного расслабления тела).

Сон — неотъемлемая часть режима дня ребёнка. 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.

Требования к продолжительности дневного сна по СанПиН 1.2.3685-21 для детей 1-3 года должна быть не менее 3,0 часов, для детей 4-7 лет – не менее 2,5 часов.

Перед педагогом стоит непростая задача устроить отход ко сну так, чтобы все ребята получили возможность отдохнуть.

Чтобы сон у ребёнка стал физиологической привычкой, необходимо строго следовать режиму дня, вплоть до каждой минуты. Тогда ко времени начала дневного отдыха ребёнок будет к нему готов.

У многих дошколят найдётся тысяча поводов не заснуть, поэтому методическая работа перед дневным отдыхом играет важную роль. Её целями является:

-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.

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 мин., свежий прохладный воздух лучшее снотворное.

Ребёнок должен «уйти в сон » спокойный, поэтому желательно решить все негативные вопросы, «помириться», простить все провинности и поговорить о чем – то хорошем.

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). Но 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. Нужный настрой, положительное отношение к дневному сну помогут создать нежная колыбельная песня, народные потешки и приговорки.

**Методическая организация подготовки детей ко сну**

Чтобы реализовать поставленные задачи, воспитатель:

 определяет перечень спокойных игр перед отходом ко сну;

 подбирает соответствующее спокойное музыкальное оформление (не

более чем на 10–15 минут), сопровождая его снижением темпа речи,

тембра и тональности голоса;

 проводит комплекс дыхательных упражнений для улучшения

самочувствия детей;

 периодически организует беседы с детьми о важности дневного сна

(этот приём больше актуален для старших и подготовительных групп);

 делает подборку сказок, рассказов подходящей тематики.

Эти приёмы могут использоваться в комплексе, но для малышей первой и

второй младших групп, которые в силу возраста утомляются быстрее, а

значит, больше других нуждаются в отдыхе, достаточно включения

музыкального фона после обеда (под проведение гигиенических процедур,

переодевание) и чтения сказок. Для детей средней группы добавляются

дыхательные упражнения. Они, кроме благоприятного воздействия на

органы дыхания, ещё и помогают выработать правильное

звукопроизношение. Это очень важная задача для данного возраста.

Проводится эта гимнастика через 20–30 минут после обеда. Дети старшего

возраста перед началом гигиенических процедур могут немного поиграть в

спокойные игры.

**Выделяется 3 ступени организации дневного сна**

Подготовка (15–20 минут).

Релаксация (5–7 минут).

Сон (1–2 часа).

**Подготовка**

Самый длительный и ответственный этап. На первом этапе дети играют в

спокойные игры.

**Релаксация**

Этот этап проводиться 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 ребенку и поглаживает его. Такое

тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляющий и

успокаивающий эффект.

**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 и сна воспитатель находится в пределе

слышимости.

С теми детьми, которые категорически отказываются спать, проводится

беседа с целью убедить лежать в кровати спокойно и не мешать остальным

малышам отдыхать.

Правильная организация сна предполагает активное участие ребенка в этом

процессе. Сон не должен восприниматься им как нечто навязанное взрослым.

**Пробуждение и подъем**

Для бодрого, хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и

правильный их подъем. Наиболее благоприятно самостоятельное

пробуждение. 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.

Для детей, которые не спят или проснулись раньше следует предоставить

возможность встать, тихо одеться и перейти в специально выделенную

игровую игровая зону, где сможет найти себе занятие.

В образовательных организациях при отсутствии спален или недостаточной площади имеющихся спальных помещений допускается организовывать дневной сон детей в группе на раскладных кроватях с жестким ложем или на трансформируемых (выдвижных, выкатных) одно-трехуровневых кроватях.

Помещения для отдыха и сна должно соответствовать требованиям СанПиН:

 Спальня - площадью из расчета не менее 1,8 кв. м на 1 ребенка в

ясельных группах, не менее 2,0 кв. м на 1 ребенка в дошкольных

группах, без учета расстояния от наружных стен при расстановке

кроватей.

 Спальни оборудуют стационарными кроватями.

 Кровати для детей до 3 лет должны иметь: длину - 120 см; ширину -

60 см; высоту ограждения от пола - 95 см; ложе с переменной высотой

от пола - на уровне 30 см и 50 см. Следует предусматривать

возможность уменьшения высоты бокового ограждения не менее чем

на 15 см.

 Длина стационарной кровати для детей 3-7 лет составляет 140 см,

ширина - 60 см и высота - 30 см.

 Кровати расставляют с соблюдением минимальных разрывов: между

длинными сторонами кроватей - 0,65 м, от наружных стен - 0,6 м, от

отопительных приборов - 0,2 м, между изголовьями двух кроватей -

0,3 м. Во избежание травматизма детей стационарные двухъярусные

кровати не используют.

 При отсутствии спален по проекту, допускается организовывать

дневной сон детей дошкольных групп в групповых на раскладных

кроватях с жестким ложем или на трансформируемых (выдвижных,

выкатных) одно-трехуровневых кроватях.

 При использовании раскладных кроватей (раскладушек) в каждой

групповой должно быть предусмотрено место для их хранения, а также

для индивидуального хранения постельных принадлежностей и белья.

 Дети обеспечиваются индивидуальными постельными

принадлежностями, полотенцами, предметами личной гигиены.

Следует иметь не менее 3-х комплектов постельного белья и

полотенец, 2 комплектов наматрасников из расчета на 1 ребенка.

Кровати должны соответствовать росту детей. Расстановка кроватей должна обеспечивать свободный проход детей между кроватями, кроватями и наружными стенами, кроватями и отопительными приборами: от наружной стены 60 см, от отопительных приборов 20 см, ширина проходов между кроватями 50 см, между изголовьями двух кроватей 30 см (СанПин 1.2.3685-21).

Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами. Постельное белье маркируется индивидуально для каждого ребенка. Смена белья производится 1 раз в 7 дней и по мере загрязнения.

Значение сна для растущего организма огромно. Задача воспитателя – обеспечить детям полноценный сон и объяснить родителям необходимость обеспечить достаточно продолжительный сон ребенку дома.