

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза И.М.Пенькова с.
Марьевка муниципального района Пестравский Самарской области

СОГЛАСОВАНО:

Управляющим советом
ГБОУ СОШ с. Марьевка
Протокол № 2 от «21» декабря 2021 г.
Председатель _____/
Е.М. Самойлова

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 2 от «10» января 2022 г.
Директор ГБОУ СОШ с. Марьевка
_____ /В.В. Внуков/

**Порядок организации отдыха,
релаксации и сна детей в
структурных подразделениях, реализующих программы дошкольного
образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы имени Героя
Советского Союза И.М. Пенькова с. Марьевки муниципального района
Пестравский Самарской области**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ с. Марьевка
Протокол № 2
от «15» декабря 2021 г.
Секретарь _____/
Н.А. Торопова

Сон, восстанавливая работоспособность организма, имеет большое значение для сохранения здоровья. Сон необходим для восстановления физиологического и психического равновесия малыша. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа. По гигиеническим нормативам дети в возрасте от одного года до трех лет должны спать днем 3 часа, а дети четырех – семи лет – 2,5 часа (СанПиН 1.2.3685-21). Перед сном подвижные эмоциональные игры не проводятся. При организации сна учитываются следующие правила:

- В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин до сна.
- Спальню (помещение) перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3-5 градусов.
- Допускаются такие граничные показатели: спальная варьируется в рамках 18-22, но лучше всего – 22 градуса. Игровая: в пределах 21-24, самая оптимальная – 24 градуса.

Особенно важен нормальный сон для маленьких детей. Ребенок дошкольного возраста много играет, двигается, быстро утомляется. Для восстановления работоспособности нервных клеток и затраченной энергии, а также для роста и развития ему необходим правильно организованный, достаточно продолжительный сон.

Необходимо с первых дней пребывания в детском саду выработать у детей положительное отношение к сну. Спокойное состояние, необходимое малышу перед засыпанием, создается воспитателем уже в конце прогулки, поддерживается во время обеда и подготовки ко сну. Когда дети засыпают, нельзя допускать шума, громкой музыки и разговоров; помещение не должно быть ярко освещено. Однако нет необходимости в полной тишине, так как дети могут привыкнуть к такой обстановке и будут чувствительны к малейшему шороху. Укладывание детей спать в строго определенные часы вырабатывает у них привычку к быстрому засыпанию. Спать малыш должен в хорошо проветренном помещении, куда непрерывно поступает свежий воздух. Воспитатель прежде всего помогает подготовиться ко сну детям слабым, которые особенно нуждаются в дневном отдыхе. Малыши ложатся в кровать на правый или левый бок (как им удобно). Но не следует разрешать им ложиться на живот, съезжаться, подбирая колени, так как неправильное положение затрудняет кровообращение, дыхание и влияет на формирование осанки. Воспитатель следит за тем, чтобы руки у детей были поверх одеяла. В течение всего периода сна он находится в спальне и наблюдает за детьми. Иногда одному нужно поправить одеяло, другому одеть, третьему исправить позу и т. д. Малыши, которые засыпают позже, могут при отсутствии взрослых разбудить других детей. После дневного сна детей поднимают постепенно. Тех, которые засыпают позже

других (слабых или перенесших заболевание), поднимают последними, дают им возможность поспать подольше, но и не задерживают в постели больше положенного времени. Воспитатель следит за тем, чтобы дети надевали одежду в определенном порядке, чтобы все были причесаны. Процесс одевания не должен занимать много времени: у старших детей - не более 15 мин., у малышек 20 - 25 мин. Старшие дети сами заправляют или убирают свои постели.

Подготовка детей ко сну и время подъема используется педагогом для воспитания у них культурно-гигиенических навыков и развития самостоятельности.

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 малышек 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 деток средней группы добавляем 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. Очень важно, в какой обстановке засыпают малыши.

На сон настраивают:

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

Выделяется 3 ступени организации дневного сна.

1. Подготовка (15–20 минут).
2. Релаксация (5–7 минут).
3. Сон (1–2 часа).

Подготовка самый длительный и ответственный этап. На первом этапе дети играют в спокойные игры. Игры для первой и второй младших групп

1. «Волшебный мешочек». Педагог предлагает малышам запустить ручку в мешочек с маленькими игрушками и, не вынимая её, угадать, что это.
2. «Подбери фигуру». Малыши получают набор геометрических фигур (3–4 шт.) и пустые трафареты. Задача: назвать фигурку и вложить её в подходящее отверстие.
3. Домино (лото). Если малыши уже знакомы с командными играми, то для них можно предложить домино, в котором на всех игральные костях изображены животные.

Задача: игрокам нужно среди своих фишек найти ту, что продолжит линию на столе.

Игры для средней группы

1. Складывание заданных фигурок из элементов мозаики занимает ведущее место в картотеке игр перед сном для детей 4–5 лет.
2. «Острый глаз». Показываем ребятам баночку или мисочку.

Их задача — оценить диаметр отверстия тары и вырезать из картона подходящего размера крышку. Тот, чья крышка будет точно совпадать, побеждает.

3. «Повторюшка». Педагог называет тему (обычно близкую той, что была на занятии до обеда), по которой дети подбирают слова. Малыши выполняют задание по очереди, причём, называя своё слово, повторяют те, что были озвучены раньше.

Игры для старшей и подготовительной групп

1. «Бабушка пошла на базар и купила...». Ведущий говорит: «Бабушка пошла на базар и купила мясорубку» — рукой имитирует движение мясорубки. Следующий участник говорит эту же фразу, но вместо мясорубки называет что-то своё (например, кофемолку, швейную машинку). После рук называются движения для ног (главное, чтобы «покупку» можно было показать простым движением). Имитируя движение названного предмета, ребёнок не перестаёт крутить мясорубку. Смысл в том, чтобы все движения делать одновременно.

2. «Это мой нос». Малыши садятся в круг. Один прикасается к своему подбородку и говорит: «Это мой нос». Его сосед дотрагивается до своего носа, но говорит: «Это

мой подбородок». Смысл в том, чтобы говорить и показывать разные части тела (можно ограничиться одним лицом или головой).

3. «Король тишины». Один малыш — король — садится на стул, остальные стоят вокруг него. Монарх указывает на любого ребёнка и жестом призывает к себе. Так он выбирает себе министров. Если «министр» по дороге произвёл хоть малейший шум, он выбывает. То же самое с королём: если он зашумел, то его свергают с трона и ставят на это место первого министра, который добрался до монаршей особы беззвучно.

Релаксация. Этот этап уместно проводить 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 ребёнку и поглаживает его. Такое тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляющий и успокаивающий эффект. Уложив и поправив всем одеяла, воспитатель садится в кресло, принимает удобную позу, расслабляется. Его состояние непременно передается детям.

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 воспитатель находится в спальне и контролирует правильность позы ребёнка: 1. На левом или правом боку. 2. Ручки вверх одеяла. 3. На животе или поджав колени спать не рекомендуется, так как такое положение тела затрудняет работу органов дыхания, кровообращение и негативно влияет на опорно-двигательный аппарат. С теми детьми, которые категорически отказываются спать, проводится беседа с целью убедить лежать в кровати спокойно и не мешать остальным малышам отдыхать. По данным физиологических исследований, сон на всем своем протяжении проходит разные фазы: после засыпания обычно сразу наступает глубокий сон, затем он сменяется более поверхностным и вновь глубоким. Во время ночного сна такая циклическая смена фаз может происходить до 8—10 раз, если он не прерывается. Общая длительность одного цикла, включающего фазы глубокого и неглубокого сна, равна примерно 1 ч. Днем полноценный сон ребенка обеспечивается 2-3 периодами глубокого сна, т. е. в течение 2-2,5 ч периоды глубокого сна повторяются 2 раза; при 3-часовом сне - 3 раза. У возбудимых детей периоды глубокого сна продолжаются лишь 30-45 мин; неглубокий сон протекает у них, как правило, с большим числом двигательных и эмоциональных реакций. У большинства детей с уравновешенной нервной системой фазы неглубокого сна протекают без каких-либо особенностей и по длительности

составляют не более 10-15 мин. Однако в это время дети легче пробуждаются от различных внешних раздражителей, шума, поэтому в период неглубокого сна, наступающего примерно через час после засыпания, важно не допустить пробуждения ребенка. Исследованиями показано, что во время дневного сна у многих детей полное торможение наступает только во второй, а иногда и в третий период глубокого сна, т. е. спустя достаточно длительное время после укладывания. Вот почему так необходимо охранять сон детей на всем его протяжении. Сон детей старшего дошкольного возраста по своему характеру приближается ко сну взрослых, хотя и имеет свои особенности. Для бодрого, хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъем. Наиболее благоприятно самостоятельное пробуждение. А если ребенка будят, особенно в фазе глубокого сна, то просыпается он не сразу, тяжело и долго остается заторможенным, так как его физиологические системы функционируют на низком уровне. Наблюдения показывают, что дети, которых подняли с кровати после дневного сна, не дождавшись их самостоятельного пробуждения, долго не могут включиться в двигательную деятельность, бывают вялыми и пассивными. Поэтому 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. Таким образом, он подготовится к активной деятельности. Некоторые дети даже и при самостоятельном пробуждении нуждаются в еще более длительном переходе от сна к деятельности. В течение примерно получаса после подъема, указанного в режиме дня детского сада, как правило, все дети самостоятельно просыпаются (если они своевременно уснули). Поэтому, лучше всего дождаться, когда они проснутся сами. Если по той или иной причине возникнет необходимость разбудить ребенка, то делать это нужно по возможности, в фазе неглубокого сна. Однако не следует позволять ребенку, который проснулся раньше других, слишком долго оставаться в постели. Он должен спокойно встать одеться, тихо, не разбудив спящих детей перейти в игровую, и там поиграть. Правильная организация сна предполагает активное участие ребенка в этом процессе. Сон не должен восприниматься им как нечто навязанное взрослым.