

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Совета Учреждения  
Скоморохова Т.А.  
« 10 » 01 2022 г.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области "Чапаевский губернский колледж им. О. Кольчичева"  
Образовательная программа дошкольного образования.

Правила организации отдыха, релаксации и сна воспитанников на ОПДО.

**1. Общие правила**

1.1. Настоящие Правила организации отдыха, релаксации и сна воспитанников Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Самарской области "Чапаевского губернского колледжа им. О. Кольчичева" образовательной программы дошкольного образования (далее – ГБПОУ СО ЧГК им. О. Кольчичева ОПДО) разработаны в соответствии с:

- Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г "Об образовании в Российской Федерации с изменениями от 2 июля 2021 года, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г N 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом ГБПОУ СО ЧГК им. О. Кольчичева ОПДО;
- Положением о режиме дня ГБПОУ СО ЧГК им. О. Кольчичева ОПДО.

1.2. Правила организации отдыха, релаксации и сна воспитанников ГБПОУ СО ЧГК им. О. Кольчичева ОПДО разработаны с целью обеспечения комфортного пребывания дошкольников на ОПДО, необходимого восстановления физиологического и психического равновесия, через организацию отдыха и сна воспитанников.

1.3. Настоящие Правила организации отдыха, релаксации и сна воспитанников в ГБПОУ СО ЧГК им. О. Кольчичева определяют требования по сбережению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни, профилактику переутомления и заболеваний, а так же соблюдение режима отдыха в благоприятной окружающей среде.

1.4. Копии настоящих Правил находятся в каждой групповой ячейке (возрастной группе) и размещаются на информационных стендах.

1.5. Правила являются локальным нормативным актом дошкольного образовательного учреждения и обязательны для исполнения всеми участниками образовательных отношений.

**2. Организация дневного сна**

2.1. Полноценный сон детей – важнейший фактор их психофизического благополучия. 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).

Продолжительность дневного сна детей дошкольного возраста составляет 2,5 – 3 часа. Дети с трудным засыпанием, чутким сном укладываются первыми, поднимаются последними.

Спокойный сон ребенка обеспечивается благоприятными гигиеническими условиями его организации:

- отсутствие посторонних шумов;
- спокойная деятельность перед сном, шумные игры исключаются за 30 мин до сна;
- проветренное помещение, оптимальная температура воздуха – 24 градуса;
- затемнение пространства помещения спальни;

- во время сна детей присутствие воспитателя (или младшего воспитателя) в помещении обязательно;

- минимум одежды на ребенке.
- правильное пробуждение детей.
- возможность воспитанников уединиться в отдельное помещение/выделенную отдельную игровую зону, при раннем пробуждении.

2.2. В целях профилактики нарушения осанки предусмотрен:

- сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
- сон без подушек;

По рекомендации врача, согласованию с родителями.

2.3. Перед сном воспитатель читает детям произведения художественной литературы, любимые произведения по выбору детей; рассказывает о пользе сна, об основных гигиенических нормах, правилах сна.

2.4. Во время сна присутствие воспитателя (помощника воспитателя) обязательно.

Дневной сон имеет большое значение для детей с ОВЗ. Поскольку во время активной познавательной и двигательной деятельности у одних детей наблюдается истощение, у других – перевозбуждение нервной системы.

2.5. Процедура укладывания требует тщательного планирования и должна быть ожидаема для детей. Чтобы ребенок при засыпании испытывал спокойные положительные эмоции, используются из релаксационные упражнения, музыкотерапия (слушание с закрытыми глазами записей звуков леса и небольших отрывков специально подобранных художественных произведений), чтение сказок.

2.6. Специфику организации подготовки детей ко сну определяют воспитатели группы исходя из индивидуальных особенностей детей группы.

Формы образовательной деятельности в процессе подготовки ко сну:

- релаксационная игра;
- игровая, занимательная мотивация на отдых;
- использование музыки при подготовке ко сну;
- чтение произведений художественной литературы перед сном, любимых произведений по выбору детей;
- рассказ о пользе сна;
- беседа о значении сна, об основных гигиенических нормах и правилах сна.

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

### **3. Особенности выполнения релаксационных упражнений.**

3.1. Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть, как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник. Позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

3.2. Особенности выполнения релаксационных упражнений детьми младшего дошкольного возраста:

- время выполнения одного упражнения не более 2-3 минут;
- большинство упражнений направлено на расслабление определенных групп мышц;
- релаксация включает в себя как многоразовое выполнение одного упражнения, так и комплекса из 3-4 упражнений на разные группы мышц;
- завершение релаксации только на благоприятном эмоциональном фоне;

3.3. Особенности выполнения релаксационных упражнений детьми старшего дошкольного возраста:

- Время выполнения одного упражнения не более 4-5 минут;
- в процессе одного занятия можно использовать упражнения из разных блоков, в зависимости от направленности НОД;
- релаксация включает в себя комплекс из 3-4 упражнений на разные группы мышц;
- сеанс полной релаксации проводится с музыкальным сопровождением и текстом, направленным на спокойствие и восстановление сил;

- основной задачей выполнения упражнений является обучение детей восстановительным техникам для дальнейшего самостоятельного применения;

- завершение релаксации только на благоприятном эмоциональном фоне.

3.4. Занятия по релаксации и релаксационные упражнения проводит педагог - психолог, воспитатель детского сада, а также родители (законные представители) воспитанников ОПДО.

Требования при проведении релаксационных упражнений:

- напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — более длительным;

- перед каждым упражнением необходима положительная мотивация детей на выполнение данных упражнений;

- при проведении релаксационных упражнений голос педагога должен быть средней громкости, подача инструкций спокойная;

- упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении спокойной музыки;

- повторение каждого упражнения не более 2 - 3 раз;

- разучивать с детьми новые релаксационные упражнения следует планомерно.

#### **4. Зоны релакса или Уголки уединения**

4.1. С целью обеспечения детям психологического комфорта на ОПДО во всех группах необходимо наличие специальных уголков уединения, или зон релакса. На достижение этого направлено решение ряда задач:

из - Младший дошкольный возраст основное предназначение центра уединения — облегчение процесса адаптации, помощь малышам пережить расставание с родными и привыкнуть к требованиям педагога. Научить ребёнка выражать свой гнев в приемлемой, безопасной форме, предупредить чрезмерное возбуждение нервной системы, переутомление. Помочь освоить приёмы регуляции своего настроения. Повысить самооценку тревожных и застенчивых детей.

4.2. Правила оформления уголка уединения по ФГОС на ОПДО.

- Зоны релакса или Уголки уединения не должны быть слишком большими по размеру;

- цветовая палитра уголка не предполагает слишком ярких цветов, освещение должно быть приглушённым;

- на полу обязательно мягкое покрытие, подушки (как вариант — детское кресло), мягкие модули.

- предметная среда в уголке должна носить развивающий характер, побуждать дошкольников к самосовершенствованию и творчеству;

- наполнение зоны релакса должно быть вариативным с периодичной сменой атрибутов для игр, - пособия должны быть подобраны с учетом возрастных особенностей дошкольников;

- используемые игрушки, атрибуты и развивающие материалы должны отвечать эстетическим и гигиеническим показателям;

ак - в уголке недопустимы острые и легко бьющиеся предметы;

- педагог обязан держать под контролем безопасность и нормальное самочувствие воспитанника, находящегося в уголке уединения, через предусмотренное отверстие (окошко), которое не нарушает личное пространство ребёнка;

4.3. На каждый центр уединения и релаксации оформляется паспорт в котором прописываются:

- название зоны;

- цели организации уголка уединения и конкретные задачи, которые он выполняет.

- перечень имеющегося в уголке оборудования и краткое описание способов взаимодействия с каждым дидактическим пособием.