

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЧАПАЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 3
«25» 01 2022г.



СОГЛАСОВАНО
Протокол Управляющего совета
ГБОУ ООШ № 12 г.о. Чапаевск
от 25.01.2022 № 12

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области основная
общеобразовательная школа № 12 г.о. Чапаевск
Самарской области

РЕГЛАМЕНТ

организации отдыха, релаксации и сна воспитанников структурного
подразделения государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения Самарской области основной
общеобразовательной школы № 12 городского округа Чапаевск
детского сада № 5 «Зернышко»

1. Общие положения.

1. Данный регламент разработан на основе:
 - ✓ Федерального закона № 273 –ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 2 июля 2021 года
 - ✓ Приказом Минобрнауки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» с изменениями на 21 января 2019года
 - ✓ Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденных Постановлением от 28 сентября 2020г. № 28 Главного санитарного врача Российской Федерации
 - ✓ Устава ГБОУ ООШ № 12 г.о.Чапаевск
 - ✓ Другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность.
2. Данный регламент определяет порядок отдыха, релаксации и сна воспитанников структурного подразделения ГБОУ ООШ № 12 г.о.Чапаевск детского сада № 5 «Зёрнышко» (далее – сп)

3. Организация отдыха, релаксации и сна в сп

3.1. В середине времени, отведенного на непрерывную непосредственно образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Проведение физкультурных минуток повышает умственную трудоспособность детей на занятиях, обеспечивает кратковременный активный отдых, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в малоподвижном состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Длительность физкультурных минуток составляет примерно 1- 2 минуты. Каждая физкультурная минутка включает комплекс из 3-4 правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз.

Вместо упражнений могут использоваться танцевальные движения.

За время физкультурных минуток снимается общее или локальное утомление, значительно улучшается самочувствие детей.

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

3.2. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Организация сна

Уставшим детям должны быть обеспечены условия для уединения от других детей. С этой целью в каждой группе необходимо разместить место для уединения и индивидуального отдыха (уголок уединения).

3.3 Выделяется три ступени организации дневного сна: подготовка, релаксация и сон.

3.3.1. Подготовка.

Это самый длительный и ответственный этап. На первом этапе дети играют в спокойные игры. Методическая организация подготовки детей ко сну

- ✓ определить перечень спокойных игр перед отходом ко сну;
- ✓ подобрать соответствующее спокойное музыкальное оформление (на 10-12 минут), сопроводив его снижением темпа речи, тембра и тональности голоса;
- ✓ провести комплекс дыхательных упражнений для улучшения самочувствия детей;
- ✓ сделать подборку сказок, рассказов подходящей тематики.

Подготовка помещения ко сну

✓ Проветрить помещение. В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей спать. В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей; открывают во время сна с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема. В теплое время года сон (дневной и ночной) организуют при открытых окнах (избегая сквозняка). Свежий прохладный воздух лучшее снотворное.

- ✓ Закрыть шторы или жалюзи.
- ✓ Создать спокойную и расслабленную атмосферу.

Контроль готовности детей ко сну

Дети берут свои стулья, ставят их на ковер, раздеваются в определенном порядке:

- снимают обувь;
- носки или гольфы вешают на стул под сиденьем с обеих сторон;
- шорты помещают на сиденье стула;
- юбку, футболку, платье, рубашку вешают на спинку стула;

последней снимают майку и вешают ее на спинку стула

Проследить, чтобы все дети сходили в туалет, умылись, помыли руки (в летний период ноги), а также переоделись в удобную для сна одежду.

3.3.2. Релаксация.

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.

Данный этап следует проводить под спокойную музыку, оказывающую общеуспокаивающее действие (лучший вариант – звуки природы: шум леса, журчание ручья и др.)

Воспитатель медленно и спокойно читает сказку, потешку и др.

Воспитатель подходит к каждому ребенку и в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка может погладить, поддержать за руку, поправить одеяло, затем садится на стул, приняв удобную позу и расслабляется (состояние педагога передается детям)

3.3.3. Сон.

Сон — неотъемлемая часть режима дня ребёнка. Дневной отдых в детском саду необходим, 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.

Организация отдыха, релаксации и сна воспитанников проводится в соответствии с требованиями санитарных правил:

Продолжительность сна для детей до 5 лет составляет 2 – 2,5 часа, с 5 до 7 лет — 1–1,5 часа.

При организации сна учитываются индивидуальные особенности ребенка, в частности, его длительность.

Режим сна может быть скорректирован с учетом работы конкретной ДОО

Примерный режим дневного сна для детей 2 - 3 лет: 12.30 – 15.00.

Постепенный подъем: 15.00 – 15.15.

Примерный режим дневного сна для детей 3 – 4 лет 12.50 – 15.00.

Постепенный подъем: 15.00 – 15.15

Примерный режим дневного сна для детей 4 – 5 лет 13.00 – 15.00.

Постепенный подъем: 15.00 – 15.15