

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 п.г.т. Суходол  
муниципального района Сергиевский Самарской области**

Обсуждено и принято на заседании  
Педагогического совета,  
Протокол №1 от 30.08.2022г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Суходол  
Т.В. Соломонова  
Приказ №161/36-од от 30.08.2022 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

**о тихом часе структурных подразделений-детских садов «Аленушка», «Теремок»,  
«Сказка», «Золотой ключик» ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Суходол**

### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о тихом часе (далее – Положение) для воспитанников структурных подразделений-детских садов «Аленушка», «Теремок», «Сказка», «Золотой ключик» ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Суходол (далее - СП) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г;
- санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Суходол;
- Положением о структурных подразделениях-детских садах «Сказка», «Аленушка», «Теремок», «Золотой ключик»;
- Режимом занятий воспитанников структурного подразделения-детского сада «Золотой ключик», режимом дня в СП.

1.2. Сон — неотъемлемая часть режима дня ребёнка. Положение определяет организацию тихого часа (сна) воспитанников, посещающих СП.

### 2. Требования к организации сна

2.1. 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).

2.2. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур.

2.3. 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 для сна) ежедневно и неоднократно проветривают в отсутствие детей со снижением температуры воздуха в помещении на 3-5 градусов, сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа;

- длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание заканчивают за 30 мин. до их прихода с прогулки или занятий;
- допускаются такие граничные показатели: спальная варьируется в рамках 18-22, но лучше всего – 22 градуса; игровая: в пределах 21-24, самая оптимальная – 24 градуса;
- во время сна детей присутствие воспитателя (или помощника воспитателя) в помещении обязательно;
- не допускается хранение в местах нахождения воспитанников лекарства и дезинфицирующих растворов;
- необходимо правильно разбудить детей: дать возможность 5-10 минут полежать, но не задерживать их в постели.
- контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания детей осуществляют с помощью бытового термометра, прикрепленного на внутренней стене, на высоте (0,8-1,0 метра).

### 3. Примерный режим дневного сна в ДОО

<i>Группа</i>	<i>Дневной сон</i>
I младшая группа	12:30-15:00
II младшая группа	12:50-15:00
Средняя группа	13:00-15:00
Старшая группа	13:10-15:00
Подготовительная к школе группа	13:15-15:00

### 4. Работа с детьми перед сном

4.1. Целями методической работы перед дневным отдыхом (тихим часом) 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.

4.2. Задачи:

1. Подготовка помещения для отдыха. Комната отдыха должна быть убрана и проветрена. В жаркое время года рекомендуется открывать окна на проветривание (при отсутствии сквозняков!) и во время сна воспитанников.
2. Контроль готовности детей ко сну. Воспитатели следят за тем, чтобы все дети сходили в туалет, умылись, помыли руки/ноги, а также переоделись в удобную для сна одежду.
3. Создание подходящей для сна атмосферы спокойствия и расслабленности (приглушенный свет, закрытые шторы и жалюзи, постельные, спокойные тона стен и потолков, отсутствие шумов, свежий воздух).

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, 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 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.

#### 4.3. 1. 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 игральных костях изображены животные. Задача: игрокам нужно среди своих фишек найти ту, что продолжит линию на столе.

#### 4.3.2. 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.

#### 4.3.3. 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.

## **5. Организация тихого часа (дневного сна)**

5.1. Релаксация (5 – 7 минут) - уместно проводить под спокойную музыку, оказывающую обще успокаивающее 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.

5.2. Переход ко сну - 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:

- на левом или правом боку.
- ручки поверх одеяла.
- 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.

5.3. С теми детьми, которые категорически отказываются спать, проводится беседа с целью убедить лежать в кровати спокойно и не мешать остальным малышам отдыхать.

## **6. Подъем**

6.1. 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. Таким образом, он подготовится к активной деятельности.

6.2. 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 (в зоне слышимости воспитателя), и там поиграть.