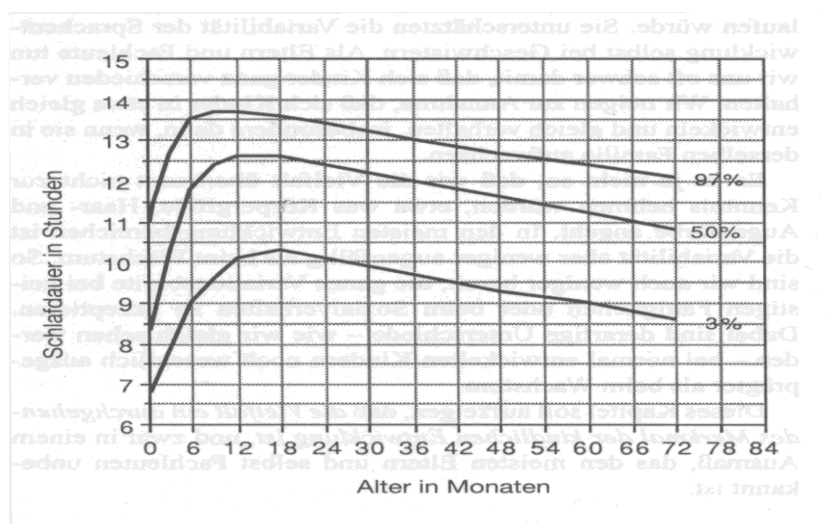


Стандарты (критерии) качества

в области «Отдых и сон».

Стандарты (критерии) качества в области «Отдых и сон» основаны на данных современной психо-физиологии развития детей раннего и дошкольного возраста¹. Эти данные говорят об индивидуальном характере и динамике потребности в сне и отдыхе у разных детей. Исследования, проводившиеся в разных странах, установили, что уже у младенцев продолжительность необходимого и достаточного сна может существенно варьировать. Она варьирует уже у новорожденных. Еще больше вариаций встречается у детей дошкольного возраста. В то время, как одни дети нуждаются в послеобеденном сне, другим достаточно и ночного сна и т.п.



Время сна в первые шесть лет.

По горизонтали: Возраст в месяцах; по вертикали: время сна в часах. Средняя линия (50%) выражает среднее значение в потребности во сне. Линия 3% и 97% выражает потребность во сне тех детей, которые спят мало или, наоборот, много (Basler 1980).

¹ Ларго Р. Детские годы. М. Нац.обр. 2015

В то же время традиционно существовало представление о нормативном характере времени и продолжительности сна. Именно такая точка зрения преобладает в отечественных программах дошкольного образования. Здоровый ритм *нужно сформировать*, соблюдая режим дня, а родителям рекомендуется следовать этому режиму и дома². Однако, исследования показали, что наиболее частой причиной нарушений сна у младенцев, маленьких детей, детей дошкольного возраста являются *неправильные ожидания родителей и воспитателей, ориентирующихся на общий норматив и желающих приучить детей к тому ритму сна и бодрствования, который они считают правильным.* Например, они начинают рано укладывать детей спать, когда дети еще не хотят этого, или укладывают в послеобеденное время тех детей, которым вполне достаточно сна ночного. В результате эти дети вечером не могут заснуть зачастую до 12 часов и даже позже. Они терроризируют своих родителей, пытающихся их уговорить, а на следующий день их невозможно разбудить и утренний сбор в детский сад превращается в настоящий кошмар. Вот почему так важен **диалог** между воспитателем, детьми и родителями, о которых говорится в стандартах, чтобы в процессе обсуждения выработать единый взгляд на потребности во сне и отдыхе того или иного ребенка. -

ФОРМУЛИРОВКА СТАНДАРТОВ:

ОБЛАСТЬ КАЧЕСТВА «ОТДЫХ И СОН»³.

Введение

Каждый день, проведенный в детском дошкольном учреждении, связан для ребенка с получением множества впечатлений. Разнообразные виды активности и занятий, общение с множеством других детей и необходимость приспособливаться к совместной жизни в группе требуют от ребенка больших затрат энергии и могут не только приятно возбуждать и стимулировать его, но и создавать излишнее напряжение.

Поэтому во многих ДООУ, особенно в тех, где дети проводят целый день, фаза (период) сна и отдыха составляет неотъемлемую часть распорядка дня. В организации этой фазы воспитатели должны ориентироваться на потребности детей, соответствующие их возрасту и уровню развития, и учитывать индивидуальные потребности детей во сне и отдыхе.

² См., например, Программа воспитания и обучения в детском саду, под. Ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. М. 2005 стр. 17-18; как и в других программах здесь подчеркивается важность соблюдения нормативного режима дня для всех детей.

³ Tietze Wolfgang, Viernikel Susanna (Hrsg.) Pädagogische Qualität in Tageseinrichtungen für Kinder, Ein Nationaler Kriterienkatalog, Weinheim, Berlin, Basel 2002 S. 88-95.

Воспитательница помогает детям переходить ко сну, периодически проводя соответствующие ритуалы и оказывая индивидуальную помощь, когда они нуждаются в отдыхе и расслаблении. Она заботится о детях, обеспечивает им эмоциональный комфорт и помогает в приятной обстановке перейти ко сну. Пока дети спят, она находится вместе с ними или где-то поблизости. Сотрудники ДОО обсуждают и согласовывают друг с другом, кто будет заниматься с детьми, которые не спят (во время общей фазы сна), и какие занятия им можно предложить в качестве альтернативы. Кроме того, в течение дня - независимо от общей фазы сна - каждый ребенок должен иметь возможность отдохнуть. Потребности в активности и отдыхе очень индивидуальны и зависят от дневных ритмов и режима дня ребенка. Поэтому нужно, чтобы каждый ребенок, независимо от его возраста, уровня развития или темперамента, в течение дня, проводимого в ДОО, мог уединиться, отдохнуть и расслабиться. Зоны отдыха и помещения для сна, где дети могут отдохнуть и поспать так, чтобы им не мешали занятия других детей и шум, должны быть приятно оформлены.

Воспитательница учитывает то, что желание отдохнуть появляется у детей в разное время, и что каждый из них выражает эту свою потребность в присущей ему индивидуальной манере. Поэтому она наблюдает за детьми во время их дневной активности и замечает проявления индивидуальной потребности каждого ребенка в покое и сне.

1 Пространственные условия

Внутреннее помещение

- 1.1 Помещения, ниши и уголки для уединения и расслабления находятся в распоряжении каждого ребенка.

Младшие дети могут самостоятельно добраться до этих мест.

- 1.2 В каждой группе, где дети проводят целый день, есть хорошо проветриваемое помещение для сна и отдыха, где каждому ребенку обеспечено свое спальное место.

В распоряжение самых маленьких детей в любое время предоставлено защищенное спальное место или собственная кровать.

- 1.3 Спальное помещение должно быть оборудовано так, чтобы его можно было затемнить, и чтобы в нем были различные источники света (в том числе, мягкого, непрямого света).

- 1.4 Предметы обстановки и принадлежности, необходимые детям для успокоения и сна, находятся в хорошем и гигиенически пригодном состоянии (чистые матрасы, регулярно сменяемое постельное белье).

- 1.5 Каждому ребенку предоставлены индивидуальные спальные принадлежности, такие как спальное белье (пижама, ночная рубашка).

рубашка), одеяло, мягкая игрушка и т.д. У всех у них есть специальные отличительные знаки и они приведены в такую систему, где каждый ребенок может их узнать.

Наружное пространство

- 1.6 Во дворе детского сада также должны быть места для спокойного времяпровождения и отдыха (например, лужайка с деревьями или отделенная с помощью кустов зона), которые дети могут использовать при различных погодных условиях.

Места отдыха для самых маленьких детей должны быть защищены сетками от насекомых (например, сетками для колясок или кроваток).

2 Взаимодействие: воспитательница – ребенок

Наблюдение

- 2.1 Воспитательница внимательно наблюдает за детьми во время их занятий в течение дня. Она замечает, когда кто-то из детей чувствует усталость.

Воспитательница наблюдает за сменой фаз активности и отдыха у младших и самых маленьких детей. Она восприимчива к признакам, сигнализирующим о том, что ребенок перевозбужден или устал (это могут быть, например, беспокойные движения или громкий плач)

- 2.2 Она наблюдает за индивидуальными проявлениями потребности в уединении у отдельных детей, чтобы предложить им соответствующую помощь.

Готовность к диалогу и участию детей.

- 2.3 Воспитательница беседует с каждым ребенком и с его родителями, выясняя, каковы привычные для данного ребенка ритуалы перехода ко сну и другие связанные со сном привычки.

Она опрашивает родителей младших и самых маленьких детей, выясняя, какие привычки, связанные со сном и отдыхом, есть у их детей, и как родители в домашних условиях облегчают своему ребенку переход от фаз активности к фазам отдыха и сна.

- 2.4 Создавая спокойную и ровную атмосферу, не проявляя строгости и не читая нравоучений, воспитательница сопровождает детей во время их перехода ко сну. Сюда относятся такие ритуалы, как чтение книжек перед сном или прослушивание кассет.

Во время засыпания она сопровождает детей – особенно младших и самых маленьких – общаясь с ними тихим, успокаивающим голосом

(например, «вот так, а теперь мы возьмем твою мягкую подушечку, а твоё одеяло уже лежит в кроватке» и т.п.). Она может брать детей на руки, баюкает и тихо напевает, таким образом помогая им успокоиться.

Импульс

2.5 В течение дня воспитательница помогает успокоиться тем детям, которые ведут себя устало или возбужденно (например, она читает им подходящую для расслабления историю, поглаживает их или слушает с ними спокойную музыку). В том случае, если ребенок не желает телесного контакта, воспитательница уважает и принимает это.

2.6. Воспитательница помогает детям раздеваться и одеваться, если они этого хотят. Она пользуется периодами одевания и раздевания, чтобы уделить повышенное внимание младшим и самым маленьким детям (например, она комментирует их действия, читает им небольшие стишки или использует пальчиковые игры).

2.7. Тем младшим и самым маленьким детям, которые после небольших периодов уединения и отдыха, опять чувствуют себя отдохнувшими, воспитательница помогает снова войти в группу и влиться в происходящие в ней события.

3 Планирование

Основные положения /ориентиры

3.1 Распорядок дня в группе предполагает, что в обеденное время вводится фаза отдыха и сна. Воспитательница – насколько это возможно – согласует индивидуальные потребности детей с текущими и фиксированными пунктами распорядка.

Учитывается индивидуальное время сна и отдыха младших и самых маленьких детей, даже если это время не вписывается в рамки общего для всех дневного периода сна и отдыха.

3.2 Воспитательница знакома с различными потребностями в покое и отдыхе у отдельных детей и учитывает их в течение дня.

3.3 Кооперируясь с другими сотрудниками, воспитательница создает возможности для того, чтобы каждый ребенок в соответствии со своими индивидуальными потребностями мог отдохнуть и поспать, и чтобы тем детям, которые не спят, были предложены альтернативные занятия.

Воспитательница договаривается со своими коллегами о том, чтобы во время засыпания и пробуждения с младшими и самыми маленькими детьми находились хорошо знакомые ему люди.

3.4 В яслях и в тех группах, которые посещают младшие и самые маленькие дети, работает столько персонала, сколько необходимо для того, чтобы во время сна и отдыха каждому ребенку было обеспечено достаточно внимания и ухода.

Педагогические содержания и процессы

3.5 Воспитательница владеет достаточным репертуаром различных способов помощи при отходе детей ко сну и умеет гибко применять эти способы в зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей детей.

3.6 Используя повторяющиеся ритуалы, она создает теплую, доверительную атмосферу для успокоения и засыпания.

К 3.6 и 3.7 пунктам:

Связанные с засыпанием ритуалы, привычные для младших и самых маленьких детей, воспитательница согласует с их родителями.

3.7 Воспитательница находится в спальне, пока дети засыпают. После этого она должна быть там, где она в любой момент доступна для детей.

Она находится там, где всегда может слышать, что происходит с младшими и самыми маленькими детьми, которые в этот момент спят или отдыхают.

3.8 Воспитательница следит за тем, чтобы во время сна и отдыха детям никто не мешал.

3.9 Она следит также за тем, чтобы тем детям, которые отдыхают или расслабляются в зонах сна и отдыха, не мешала игровая активность остальных детей.

3.10 Тем детям, которые не хотят раздеваться и переодеваться перед группой, воспитательница обеспечивает возможность переодеваться незаметно для других (например, за ширмой).

Она следит за тем, чтобы одевание, раздевание и возможные процедуры по уходу за детьми перед отходом ко сну совершались в приятной атмосфере, и чтобы при этом оставалась защищенной интимная сфера младших и самых маленьких детей.

3.11 Тем детям, которые не могут заснуть или не хотят спать, воспитательница обеспечивает возможность покинуть спальню и одеться.

Младшие дети могут самостоятельно уйти со своего спального места (для этого, например, с кроваток снимают стенки-решетки или ставят лесенки). Самых маленьких детей после фазы сна воспитательница забирает из спальни.

Документация

3.12 Воспитательница регулярно записывает (документирует) то, что касается привычек сна и отдыха детей.

- 3.13 Она регулярно обобщает результаты своих записей и бесед с родителями, относящиеся к периоду сна и отдыха, и в соответствии с меняющимися условиями изменяет распорядок дня так, чтобы у каждого ребенка было достаточно возможностей для сна и отдыха.
- 3.14 Материалы документации используются также для обсуждения с коллегами и (совместного) создания такой ситуации, которая была бы благоприятна для всех детей – для их игры, отдыха и сна.

4 Разнообразие и использование материала

Материал

- 4.1 Места для уединения и сна облегчают расслабление и засыпание, если они сделаны в виде ниш или «пещер», оснащены мебелью с мягкой обивкой и мягкими предметами различной формы и размеров.
- 4.2 В помещении группы имеются предназначенные для младших и самых маленьких детей места для уединения, которые обеспечивают безопасность и защищенность, и в то же время позволяют ребенку находиться рядом с группой и наблюдать за происходящими там событиями (это может быть, например, переносная корзинка или матрас в углу комнаты, откуда ребенок может видеть то, что происходит в группе).
- 4.3 Необходимые для сна принадлежности находятся в порядке и в таком виде, что ребенок может их узнать и воспользоваться ими.
Для самых маленьких детей воспитательница обеспечивает такие принадлежности, как мягкие платки, игрушки, например, животное (Schmusetier oder Schmusetuch), нужные им для засыпания. Младшие дети могут самостоятельно доставать свои спальные принадлежности, хотя вначале к шкафу или полкам их сопровождает воспитательница.

5 Индивидуализация

Учет индивидуальных потребностей и интересов

- 5.1 Время сна и отдыха согласуется с возрастом детей и с их индивидуальными потребностями в сне и отдыхе. При этом воспитательница избегает жесткого деления детей на «пробужденных», то есть таких, которым сон не нужен, и на «спящих».
- 5.2 Дети имеют возможность следовать своим индивидуальным потребностям в отдыхе и в любое время уединяться в предусмотренных для отдыха местах.

Младшие и самые маленькие дети в соответствии с их индивидуальными потребностями во сне сопровождаются в зону сна и отдыха ответственной за них воспитательницей.

- 5.3 Спальные места оснащены так, что каждому ребенку там достаточно места, и что учтены его индивидуальные привычки засыпания и пробуждения.
- 5.4 Воспитательница поддерживает и терпеливо относится к тем детям, которым для пробуждения нужно больше времени, чем другим.
- 5.5 Тем детям, которые не спят и не отдыхают или тем, которые уже проснулись, она предлагает альтернативные занятия.

Индивидуальная работа с материалом и использованием материалов и других возможностей.

- 5.6 Воспитательница ориентируется на индивидуальные привычки детей при засыпании. Она следит за тем, чтобы в распоряжении каждого ребенка находились его индивидуальные принадлежности, такие как мягкие игрушки, платки и соски (пустышки), помогающие ребенку успокоиться и заснуть.

7.Пример шкалы для наблюдения и измерения области качества «Отдых и сон», применяемые для внешней оценки⁴.

Отдых и сон

Неудовлетворительно		Минимально		Хорошо		Отлично
1	2	3	4	5	6	7
<p>1.1 Время сна и отдыха не подходит для большинства детей.*</p> <p>1.2 Нарушения требований гигиены при организации сна и отдыха (например, переполненное помещение; грязные одеяла; несколько детей пользуются одними и теми же постельными принадлежностями).</p> <p>1.3 За детьми не следят или следят слишком строго и сурово.</p>		<p>3.1 Время сна и отдыха подходит для большинства детей.</p> <p>3.2 Подходящие гигиенические условия для сна/отдыха (например, помещение не переполнено; чистые постельные принадлежности).</p> <p>3.3 Достаточный присмотр за детьми*.</p> <p>3.4 Спокойное, приятное обращение с детьми, отсутствует строгость или принуждение.</p>		<p>5.1 Детям помогают расслабиться (например, мягкие игрушки, тихая музыка, поглаживание по спинке).</p> <p>5.2 Помещение подходит для отдыха (например, приглушенный свет; тихо).</p>		<p>7.1 Гибкое время сна и отдыха, с учетом индивидуальных потребностей детей (например, уставшие дети могут отдыхать во время, отведенное для игр).</p> <p>7.2 Забота о детях, которые встали раньше или не спали (например, дети, которые встали, могут тихо играть или смотреть книжку; специальное помещение и занятия для детей, которые не спят).</p>

⁴ Tietze Wolfgang, Schuster Käthe-Maria, Grenner Katja, Roßbach Hans Günter, Kindergarten-Skala (KES-R), Cornelsen-Verlag, Berlin, Düsseldorf, Mannheim 2005. S.27 Издание этих шкал оценки качества на русском языке подготовлено издательством Национальное образование и планируются к выходу в 2016 г.