

PATVIRTINTA
Vilniaus lopšelio-darželio „Medynėlis“
Direktoriaus
2023 m. spalio 9 d.
įsakymu Nr. V-158

PRITARTA
Vilniaus lopšelio-darželio „Medynėlis“
Vaiko gerovės komisijos
2023 m. rugsėjo 18 d.
Protokolo Nr. 4

PRITARTA
Vilniaus lopšelio-darželio „Medynėlis“
Tarybos nutarimu
2023 m. spalio 9 d.
Protokolo Nr. 23/LT-3

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „MEDYNĖLIS“ DIENOS POILSIO ORGANIZAVIMO REGLAMENTAS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Vilniaus lopšelio-darželio „Medynėlis“ (toliau – Darželio) dienos poilsio organizavimo reglamentas (toliau – Reglamentas) nustato Darželio dienos poilsio organizavimo tvarką ir formas, skirtingų vaikų poilsio poreikių nustatymo procedūras.

2. Reglamentas parengtas vadovaujantis Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo, Vaiko gerovės konvencijos, Lietuvos Respublikos Higienos Normos HN 75:2016, Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo paslaugų sutarties, Vilniaus miesto savivaldybės ikimokyklinių ugdymo įstaigų vaikų dienos poilsio organizavimo gairėmis, kitų teisės aktų ir vietos savivaldos nuostatomis.

3. Reglamentas nagrinėjamas Darželio vaiko gerovės komisijoje (toliau – VGK), derinamas Darželio tarybos posėdyje, tvirtinamas direktoriaus įsakymu ir gali būti keičiamas Darželio VGK komisijos sprendimu, kai už jį balsuoja posėdyje dalyvaujančių VGK narių dauguma. Reglamentas taikomas tiek, kiek neprieštarauja Lietuvos Respublikos švietimo įstatymui, higienos normoms, vietos savivaldos ir kitiems įstatymams bei teisės aktams.

4. Visų Darželio grupių dienos poilsio organizavimo tvarka turi būti vykdoma laikantis šio Reglamento nuostatų.

5. Su Reglamentu ir jo pakeitimais pasirašytinai supažindinami visi Darželio pedagogai, atsiradus poreikiui, kiti darbuotojai. Priimant į darbą naują pedagogą, direktoriaus pavaduotojas ugdymui pasirašytinai supažindina jį su šiuo reglamentu.

6. Su Reglamentu susipažinę ir parašu tai patvirtinę Darželio darbuotojai įsipareigoja šio Reglamento laikytis.

7. Šio Reglamento įgyvendinimo priežiūrą vykdo direktorius, pavaduotojas ugdymui.

II SKYRIUS

POILSIS. REIKŠMĖ IR SAŲOKOS

8. Išskiriamos trys pagrindinės dienos poilsio formos:

- * **miegas**;
- * **snaudimas arba ramus**, vaiko kūną ir protą ilsinantis, **pogulis**;
- * **būdravimas**, užsiėmimas ramia veikla.

9. Miegas yra glaudžiai susijęs su emocijų ir elgesio reguliavimu, dėmesiu, atmintimi bei pažintinėmis funkcijomis, įtakoja vaiko sveikatą ir raidą.

10. Vaikai, kuriems trūksta miego, patiria įvairių problemų: sutrinka jų sveikata, smegenų funkcijos, ypač susijusios su dėmesio koncentracija, sumažėja imunitetas. Fiziškai silpni, netvirtos sveikatos, po ligų atsigaunantys mažyliai turi miegoti ilgiau negu sveiki jų bendraamžiai, ypač jiems naudingas pietų miegas.

11. Vaikų pietų miego poreikis yra individualus. Tačiau išlieka bendros tendencijos: 2-4 metų amžiaus vaikai pietų miega 1-2,5 val. Penkerių metų amžiaus vaikams dažnai pakanka 1-1,5 val. pietų miego. Jei vaikas miega mažiau nei 10 valandų naktį, jam dienos miegas būtinas nepriklausomai kokio jis yra ikimokyklinio amžiaus.

12. Požymiai, leidžiantys suprasti, kad vaikui būtinas pietų miegas:

- žiovilys, akių trynimasis, sumažėjęs aktyvumas;
- vaiko įsiaudrinimas, dirglumas, emocijų nevaldymas arba apatija ir/ar panašus elgesys vakare, ruošiantis nakties miegui;
- jei vaikas sunkiai keliasi ryte;
- vaiko hiperaktyvumas, irzlumas, apatija, prislopinta būseną ar kitoks nepageidaujamas elgesys dienos metu (jei nėra kitų, tokių elgesį suponuojančių sveikatos ir/ar raidos ypatumų).

13. Vaiko pasipriešinimo pietų miegui priežastys gali būti tokios:

- stiprūs išpūdžiai (po audringos veiklos užmigti yra sunkiau);
- pervargimas (sunku atsipalaiduoti);
- košmarų sapnavimas;
- baimė ar nenoras praleisti kažką smagaus, įdomaus;
- netinkamos oro sąlygos (pvz., kai labai karšta, arba šalta);
- nereguliarus dienos ritmas;
- individualūs vaiko sveikatos ir raidos ypatumai, kt.

14. Patariama stebėti vaiką, jo dienotvarkę ir savijautą, neatsisakyti pietų miego vien dėl suaugusiųjų patogumo.

15. Vaikas turi miegoti tiek, kad jaustųsi žvalus, gerai pailsėjęs, normaliai vystytusi.

16. Laikantis pastovaus dienos ritmo ir tvarkos, vaikui susiformuoja reguliarūs miego įpročiai.

III SKYRIUS

BENDRA DIENOS POILSIO ORGANIZAVIMO TVARKA

17. Visose Vilniaus lopšelio-darželio „Medynėlis“ grupėse dienos poilsis organizuojamas vadovaujantis Lietuvos higienos normos HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ 8 p., visiems, ikimokyklinę įstaigą ilgiau nei 4 valandas per dieną lankantiems, vaikams reikalingas 1-2.5 valandų trukmės **dienos poilsis**, vadovaujantis grupės dienotvarkė.

18. Vadovaujamosi medikų ir kitų sveikatos priežiūros specialistų nuomone, kad 2-6 metų vaikų sveikatos stiprinimui, priklausomai nuo jų nakties miego trukmės ir individualių poreikių, svarbus 1-2.5 val. trukmės **pietų miegas**.

19. Norint, kad vaikas gerai miegotų ir išsimiegotų, miegui reikia pasiruošti:

19.1 Pratinant vaikus miegoti pietų miego, pirmiausia reikia pratinti prie **dienos režimo**.

19.2 Miegui svarbūs **pasiruošimo ritualai** – tuo pat metu, ta pačia seka atliekami veiksmai: tualetas, prausimasis, rengimasis patogiais miego rūbais, tas pats kambarys, paguldymas į lovą, apkamšymas, mėgstamas žaislas, pasėdėjimas šalia, rami nebauginanti istorija ar pasakėlė arba nuolat dainuojama lopšinė.

19.3 **Visa aplinka** turi būti rami, todėl nuo mažumės geriau yra pratinti prie nedidelio intensyvumo buitinio triukšmo. L/d „Medynėlis“ yra sudarytos palankios sąlygos: grupėse miego metu langai užtamsinami roletais, naujajame korpuse - papildomai atitveriama miego zona, laikomasi tylos ir t.t.

19.4 **Miego ritualai** įsitvirtina ne per vieną vakarą ir net ne per savaitę, tam **reikia laiko**.

20. Sunkiau užmiegantiems vaikams grupės pedagogas skiria daugiau individualaus dėmesio, paskatina vaiką atsipalaiduoti ir pailsėti (užkloja, paglosto, pabūna šalia, siūlo prisiminti ar įsivaizduoti kažką malonaus ir pan.).

21. Vyresniųjų ir priešmokyklinių grupių (5-7 metų amžiaus) vaikams, grupės pedagogams kartu su šeima ir bendradarbiaujant, sudaromos dienos poilsio sąlygos kita forma – **rami veikla** grupėje ar darželio patalpose prižiūrint įstaigos darbuotojui.

22. Grupėje organizuojama rami veikla – poilsis negali trikdyti kitų, tuo metu grupės patalpose miegančių, vaikų. Užtikrinant visos grupės bendrai ir kiekvieno vaiko atskirai poreikius ir gerovę, pedagogai su nemiegančiais vaikais ir jų tėvais susitaria dėl tvarką ir ramybę palaikančių taisyklių.

23. Vadovaujantis Ikimokyklinio/Priešmokyklinio ugdymo sutarties 3.1.1 p., tėvai/globėjai ugdydami vaiko pagarbą darželio pedagogams ir darbuotojams bei ugdytiniams, prisiima atsakomybę už vaiko elgesį darželyje ir pietų po gulio metu, bendradarbiauja su įstaigos darbuotojais, įsiklauso į pedagogų pastebėjimus elgesio klausimais, nuosekliai ir kryptingai bendrauja su vaiku.

IV SKYRIUS

INDIVIDUALIŲ DIENOS POILSIO POREIKIŲ NUSTATYMO PROCEDŪROS

24. Mokslo metų pradžioje, siekiant išsiaiškinti individualius vaikų dienos poilsio poreikius organizuojama tėvų (globėjų) apklausa (Priedas Nr. 1), pedagogai vykdo stebėjimą. Atsižvelgiant į vaiko individualius poreikius su tėvais aptariami vaiko poilsio ypatumai.

25. Išanalizavus tėvų apklausos ir pedagogų stebėjimo anketas Darželio vadovas pasitelkęs darželio VGK, Pedagogų tarybą ir atsižvelgdamas į esamus įstaigos išteklius (žmogiškuosius, finansinius, patalpų galimybes, vaikų skaičių) susitaria dėl dienos poilsio organizavimo.

26. Dienos poilsio metu neužmiegantys vaikai pirmiausia skatinami pailsėti, pritaikant Reglamento III skyriuje minėtas užmigimą lengvinančias priemones, vaikai prigula pailsėti ir išklausti grupės pasaką, jei jie neužmiega po 20-30 min, grupės mokytojas pasiūlo keltis ir užsiimti ramia veikla darželio grupėje ar kitoje patalpoje.

27. Darželyje nemiegantiems pietų miego vaikams gali būti organizuojamas dienos poilsis įvairiomis formomis:

27.1 Grupės bendruomenei (tėvams, mokytojams) susitarus trumpinamas poilsio laikas iki 1 val. Neužmigusiems vaikams siūloma atsikelti ir užsiimti ramia veikla.

27.2 Bendrosė salės patalpose veikia „POILSIO BŪRELIS“ skirtas 5-7 metų vaikams. Nuo 13.30 iki 14.45 val. Kelių grupių vaikams sudarant ne didesnę kaip 24 vaikų grupę, nedaugiau kaip po 3 vaikus iš kiekvienos grupės. Tokios grupės užimtumą organizuoja ir vaikais rūpinasi darželio socialinis pedagogas ir/ar kitas, direktoriaus paskirtas įstaigos darbuotojas. Būrelis veikia nuo spalio iki gegužės mėn.

27.2.1 Vaikai lankantys būrelį atrenkami atsižvelgiant į tėvų pageidavimus ir pedagogo rekomendacijas.

27.2.2 Pasirinkus dienos poilsį kitaip tėvai (globėjai) pildo raštišką PRAŠYMĄ dėl pietų miego keitimo kita forma (Priedas Nr. 2).

27.2.3 Grupės vaikais, kurie nelanko „POILSIO BŪRELIO“, bet renkasi poilsį kitaip, rūpinasi grupės mokytojai siūlydami ramią, aktyvumą ir stimuliaciją mažinančią, individualią veiklą grupėje.

28. Siūloma veikla ramaus poilsio metu: atsipalaidavimo pratimai, dailės ir kūrybiniai užsiėmimai, stalo žaidimai, knygų vartymas, dėlionės ir iš namų atsinešta „Poilsio kuprinėlė“ su ramiomis vaikui maloniomis veiklomis ir pan.

29. Esant sudėtingai epidemiologinei situacijai, vadovujamasi galiojančiomis užkrečiamų ligų prevencijos rekomendacijomis. Mažinant socialinių kontaktų skaičių bei laikantis grupių izoliacijos principo, rami veikla – poilsis nemiegantiems vaikams organizuojamas grupės patalpose, pvz., rūbinėje. Nemiegančių vaikų užimtumui rūpinasi tuo metu grupėje dirbantis pedagogas.

30. Grupės mokytojas gali kreiptis į vaiko tėvus (globėjus) ir į darželio VGK pastebėjęs, kad pietų miego atsisakymas neigiamai veikia vaiko fizinę ir psichinę sveikatą, kenkia vaiko gerovei (pateikia argumentus ir stebėjimo medžiagą). Vaikui siūloma vėl grįžti prie ramaus 1 valandos trukmės poūlio grupėje.

V SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

31. Atsiradus poreikiui tėvams suteikiama visa informacija apie dienos poilsio organizavimo formas įstaigoje.

32. Reglamentas yra tvirtinamas įstaigos VGK posėdyje, ir Įstaigos taryboje, pagal poreikį keičiamas.

33. Esant nepalankiai epidemiologinei situacijai, ištikus kitokiai force majeure situacijai (nesant dienos poilsio grupės pedagogui (liga, išėjimas iš darbo, ir/ar kt.), įspėjus tėvus „Poilsio būrelis“ veiklos nevykdo. Vaikams siūlomas dienos poilsis grupėje, vadovaujantis Reglamento III dalyje pateikta tvarka.

ŠALTINIAI

1. „Healthyine/Parenthood” Medicaly reviewed by K. Gill M. D. , writtem by V. Higuera July 24, 2019.
2. Lietuvos higienos norma HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdomo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“.

Dėl lankstaus vaikų poilsio organizavimo: koks jis bus mūsų darželyje?

Esame šio darželio bendruomenė, tad visi jos nariai turi jaustis saugūs ir laukiami. Šia apklausa siekiame suprasti mūsų darželyje besiuogančių vaikų poreikius miegoti arba ilsėtis kitomis formomis ir užtikrinti kiekvieno vaiko dienos poilsį

Vaiko vardas, pavardė.....

Vaiko darželio grupės pavadinimas.....

Jūsų vardas, pavardė.....

1. Ar Jus tenkina vaikų poilsio organizavimas darželyje (vaikai ilsisi lovelėse, klausosi sekamų pasakų, jei yra poreikis – miega)?

Taip (jei pasirinkote *Taip*, toliau anketos pildyti nereikia)

Ne

2. Ar esate susipažinęs (-usi) su jūsų vaiko darželio dienotvarke įstaigos svetainėje ar kitu būdu?

Taip

Ne

Ką tik susipažinau

3. Ar žinote, kiek laiko jūsų darželio grupėje trunka dienos poilsui (ne stimuliuojančiai veiklai) skirtas laikas?

Taip

Ne

Neaktualu

4. Ar jus tenkina tokios trukmės poilsio laikas?

Taip

Ne, per ilgas

Ne, per trumpas

Neaktualu

5. Jei vaikas darželį lanko ne pirmus metus, ar anksčiau yra parodęs poreikį kitai poilsio formai, nei miegas?

Taip

Ne

Kartais neužmiega

Nežinau

6. Ar jūsų vaikas miega pietų miegą namuose?

Taip, namuose visada miega

Ne, namuose niekada nemiega

Kartais miega

(jeigu pasirinkote atsakymą "kartais", nurodykite, kokiais atvejais vaikas dažniausiai miega)

7. Ar pageidaujate, kad jūsų vaikas nebūtų migdomas darželyje ir ilsėtųsi kita poilsio forma, jei pietų miegas jam nėra fiziologiškai reikalingas?

Taip

Ne

Neturiu nuomonės

8. Jeigu vaikas nemiega pietų miego namuose, kaip jis pailsi?

Nesiils visai, nuolat žaidžia aktyvius žaidimus

Atsigula pagulėti

Varto knygeles

Piešia

Kita _____

(įrašykite, kaip jūsų vaikas ilsisi namuose)

9. Kokios vaikų poilsio organizavimo formos darželyje Jums atrodo priimtinos vietoj pietų miego?

Galite įrašyti savo siūlomą variantą ir pasirinkti kelis variantus.

.....

Vaiko individualiai pasirinkta veikla

Pagulėjimas/ pasėdėjimas tiek, kiek vaikas nori

Ramūs žaidimai (stalo žaidimai, dėlionės ir pan.)

Muzikos klausymasis

Vaikų joga

Knygų vartymas/skaitymas

Piešimas/spalvinimas ar kita meninė veikla

Neturiu nuomonės

Pastabos/pasiūlymai Jūsų vaiko dienos poilsio organizavimui

.....

.....

.....

(vardas, pavardė)

(adresas, tel.nr.)

Lopšelio – darželio „Medynėlis“
Direktorei Vijolei Leleikienei

**PRAŠYMAS
DĖL „POILSIO BŪRELIO“ LANKYMO**

202_ m. _____ d.

Prašau leisti mano sūnui/dukkrai (globotiniui) (tinkamą variantą pabraukite)

_____, lankančiam(-iai) _____,

(vardas, pavardė)

(grupės pavadinimas)

lankyti „Poilsio būrelį“.

„Poilsio būrelis“ vyks spalio-gegužės mėnesiais, nuo 13:30 iki 14:45 val.

Pritariu, kad „Poilsio būrelio“ metu vaikas užsiimtų siūloma ramia veikla.

Isipareigoju:

- Pasirūpinti vaiko „Poilsio kuprinėle“, kurioje gali būti knygutė skaitymui, vartymui, spalvinimui, dėlionė ar kiti ramūs, individualūs žaidimai.
- Aptarti su vaiku „Poilsio būrelio“ taisykles.

*Pastaba: Esant nepalankiai epidemiologinei situacijai, ištikus kitokiai force majeure situacijai (nesant dienos poilsio grupės pedagogui (liga, išėjimas iš darbo, ir/ar kt.), įspėjus tėvus „Poilsio būrelis“ veiklos nevykdo. Vaikams siūlomas dienos poilsis grupėje.

(parašas)

(vardas, pavardė)