Patvirtinta:

Plungės lopšelio-darželio

„Nykštukas“ direktoriaus

2023-09-08 įsak. Nr. V1-47

**PLUNGGĖS LOPŠELIO-DARŽELIO „NYKŠTUKAS“**

**VAIKŲ POILSIO ORGANIZAVIMO APRAŠAS**

1. Plungės lopšelio-darželio „Nykštukas“ (toliau Mokykla) vaikų poilsio organizavimo aprašas (toliau aprašas) reglamentuoja Mokyklą lankančių vaikų poilsio organizavimą.

2. Aprašas parengtas vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos ministro 2010-04-22 įsakymu Nr.313 patvirtinta Lietuvos higienos norma HN 75:2016 „ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. sausio 26 d. įsakymo Nr. V-93 redakcija), 83 p.(vaiko dienos režimas turi atitikti vaiko fiziologinius poreikius, jo amžiaus ypatumus, sveikatos būklę).

3.Apraše naudojamos sąvokos:

**3.1. Poilsis** – jėgų, energijos atstatymas nuo įvairių aplinkos dirgiklių: triukšmo, aktyvaus judėjimo, informacijos gausos, informacinių technologijų naudojimo ir kt.

**3.2. Ritmas** – Reguliari veiksmų kaita

**3.4.** **Miegas** –žmogaus ir aukštesnės organizacijos gyvūnų sąlyginės ramybės būsena, kurios metu organizmas, iš dalies praradęs kontaktą su aplinka, aktyviai atkuria savo jėgas.

**3.5. Alternatyvus poilsis** – lygiavertės įvairaus poilsio formos, atliepiančios vaiko poreikius.

4. Vaiko dienos ritmą Mokykloje sudaro Vaikų aktyvios ir ramios veiklos, buvimas gryname ore, poilsis.

5. Ritmo taikymas ugdymo procese padeda vaikui sveikai vystytis, veikia gydančiai tas organizmo sistemas, kurios turėtų funkcionuoti ritmiškai – plaučius, širdį, kraujotaką, smegenų veiklą.

**VAIKŲ POILSIO ORGANIZAVIMAS**

6.Mokykla, siekdama užtikrinti kiekvieno vaiko individualų, nepažeidžiantį vaiko vystymąsi, poilsio poreikį, organizuoja poilsio formas:

6.1. Miegas.

6.2. Alternatyvus poilsis.

7. Kiekviena grupė tėvų susirinkimo metu, atsižvelgiant į vaikų amžių ir individualius vaikų poreikius, aptaria ir priima sprendimus dėl vaikų miegojimo laiko trukmės.

8. Tėvai norintys ir esantys įsitikinę, kad jų vaikui nemiegojimas nepakenks vaiko vystymuisi, situaciją išdiskutuoja su grupės mokytojomis ir teikia prašymą Mokyklos direktoriui dėl alternatyvaus poilsio.

9. Alternatyvus poilsis mokykloje:

9.1. Ramus poilsis STEAM kambaryje;

9.2. Ramios veiklos grupės kambaryje;

9.3. Švietimo pagalbos teikimas.

## Suderinta: Mokyklos tarybos pirmininkas