

## TELŠIŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „MASTIS“

### VAIKŲ DIENOS POILSIO ORGANIZAVIMO TVARKOS APRAŠAS

#### I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Telšių lopšelio-darželio „Mastis“ (toliau tekste – Įstaiga) vaikų dienos poilsio organizavimo tvarkos aprašas (toliau – Aprašas) parengtas vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2010 m. balandžio 22 d. įsakymu Nr. V-313 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo (galiojanti suvestinė redakcija nuo 2023 m. kovo 02 d.), Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos 2023 m. birželio 19 d. raštu „Dėl dienos poilsio organizavimo įstaigose, vykdančiose ikimokyklinio ir (ar) priešmokyklinio ugdymo programas“, Lietuvos Respublikos Vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaigos 2023 m. birželio 21 d. raštu „Dėl dienos poilsio organizavimo Lietuvos ikimokyklinio / priešmokyklinio ugdymo įstaigose“, Šeimų asociacijos 2023 m. gegužės 17 d. parengtomis rekomendacijomis „Dėl dienos poilsio organizavimo Lietuvos ikimokyklinio / priešmokyklinio ugdymo įstaigose“.

2. Aprašas reglamentuoja vaikų dienos poilsio organizavimo tvarką Įstaigoje.

#### II SKYRIUS VAIKŲ DIENOS POILSIO POREIKIAI IR YPATUMAI

3. Augančiam ir besivystančiam vaiko organizmui svarbus pilnavertis poilsis.

4. Vaikų miego poreikis priklauso nuo jų amžiaus ir individualių organizmo ypatumų.

5. Pasaulio sveikatos organizacija<sup>1</sup> rekomenduoja, kad 3–5 m. vaikams reikia 10–13 val. reguliaraus miego, įskaitant ir pietų miegą, jei vaikui yra toks poreikis. Atsižvelgiant į mokslinius tyrimus<sup>2</sup>, rekomenduojama vaikų dienos poilsio miegant trukmė:

<b>Vaikų amžius</b>	<b>Dienos miego trukmė</b>
1–2 m.	2 val.
2–3 m.	1 val. 45 min
3–4 m.	1 val. 30 min.
4–5 m.	1 val. 15 min.
Vyresni nei 5 m.	1 val.

6. Vaiko dienos poilsio miegant trukmė gali kisti arba vaikui pasiūloma kita poilsio forma.

<sup>1</sup> World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO7.

<sup>2</sup> Many naps, one nap, none: A systematic review and meta-analysis of napping patterns in children 0–12 years, Sally Staton, Peter S. Rankin, Mollie Harding, Simon S. Smith, Emily Westwood, Monique K. LeBourgeois, Karen J. Thorpe, Received 1 May 2019, Revised 16 November 2019, Accepted 20 November 2019, Available online 29 November 2019, Version of Record 18 December 2019.

### **III SKYRIUS**

#### **VAIKŲ DIENOS POILSIO DARŽELYJE ORGANIZAVIMAS**

7. Vaikų ugdymas Įstaigoje organizuojamas pagal įstaigos vadovo patvirtintą grupių dienos režimą, atsižvelgiant į grupėje ugdomų vaikų amžių, jų fiziologinius poreikius. Grupės dienos režimas viešai skelbiamas grupės persirengimo patalpoje bei Įstaigos el. dienyne [www.musudarzelis.com](http://www.musudarzelis.com).

8. Visose grupėse, atsižvelgiant į HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos reikalavimai“ 8 punktą poilsis pagal dienos režimą organizuojamas tam skirtose patalpose ir (ar) pritaikytose erdvėse:

8.1. ikimokyklinio ugdymo grupėse I ir II aukšte įrengtos atskiros miegojimui skirtos patalpos pagal HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos reikalavimai“ 39 punktą;

8.2. ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo grupėse I ir II aukšte įrengtos ugdymui-žaidimui skirtos zonos, kur vaikai gali ir pailsėti, o esant poreikiui nueiti pamiegoti į šalia esantį miegamąjį kambarį.

8.3. Įstaigoje įrengta sensorinio ugdymo erdvė, kur vaikai gali pamedituoti, žaisti sensorinę motoriką lavinančius žaidimus, piešti šviesos stale ir pan.

8.4. Aktų salėje vaikai gali klausytis skaitomos pasakos, klausytis muzikos, medituoti.

9. Jeigu ikimokyklinio/priešmokyklinio ugdymo grupę lankantis vaikas neturi poreikio dienos miegui, ir tėvai (globėjai) pasirašytinai pageidauja, kad jų vaikas nemiegotų Įstaigoje pietų miego, tėvai (globėjai) turi pateikti prašymą įstaigos vadovui, kad jų vaikui būtų organizuojamas dienos poilsis be pietų miego. Tėvai gali savo nemiegančiam vaikui įdėti į kuprinėlę ausinukus, mėgiamų personažų knygeles, pagalvėlę (40x40 cm), ant kurios vaikas gali sėdėti ar prie jos prisiglausti.

9.1. Lopšelio grupės (2-3m.) ir ankstyvojo ikimokyklinio amžiaus grupės (3-4 m.) amžiaus vaikų dienos poilsio forma – miegas su retomis išimtimis tėvų (globėjų) prašymu.

9.2. Nuo 4 m. amžiaus vaikų dienos poilsio forma derinama atsižvelgus į grupės mokytojų, švietimo pagalbos specialistų siūlymus tėvams ir tėvų prašymą Įstaigos vadovui apklausos lape.

### **IV SKYRIUS**

#### **VAIKŲ, NEMIEGANČIŲ PIETŲ MIEGO, DIENOS POILSIO ORGANIZAVIMAS**

10. Mokslo metų pradžioje atsižvelgiant į vaiko individualius poreikius su tėvais (globėjais) individualiai aptariami vaiko poilsio ypatumai.

11. Ikimokyklinio ugdymo įstaigos vadovas, pasitelkęs įstaigos bendruomenę (mokytojus, švietimo pagalbos specialistus, tėvus (globėjus) ir atsižvelgdamas į esamus įstaigos išteklius (žmogiškuosius, finansinius, patalpų galimybes) susitaria dėl vaikų dienos poilsio organizavimo.

12. Organizuojant dienos vaikų poilsį miegant vadovautis šio Aprašo 5 punkto rekomendacijomis.

13. Vaikams, kurie po 20–30 min. poilsio zonoje/lovoje neužmiega, grupės mokytojas pasiūlo užsiimti ramia veikla, kuri netrukdytų kitiems vaikams ilsėtis ir /ar miegoti.

14. Poilsio formų pasirinkimo principai:

- turi atitikti vaiko amžių;
- turi mažinti stimuliaciją, aktyvumą;
- rekomenduojamos individualios veiklos vaikui parinktoje poilsio zonoje.

15. Dienos poilsis gali būti organizuojamas kitomis poilsio formomis, kuriose svarbus akcentas teikiamas ramiai aplinkai ir galimybei vaikui rinktis patinkančius užsiėmimus: piešimą, spalvinimą, žaidimus, knygeles, muzikos per ausinuką klausymąsi, modeliavimą ir pan.

16. Siūlomos kitos poilsio formos :

- žaidimai smulkiosios motorikos lavinimui;

- stebėjimas;
- muzikos klausymas;
- knygų vartymas;
- piešimas, spalvinimas, karpymas, lankstymas;
- modeliavimas;
- kita.

## **V SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

18. Mokytojai, sudarydami grupės dienos režimą, atsižvelgia į kiekvieno vaiko amžių, individualius poreikius bei tėvų pageidavimus, ir esant poreikiui, organizuoja atskirą vaiko dienos režimą, organizuodami dienos poilsį be pietų miego.

19. Už poilsio formos organizavimą ir parinkimą, atsižvelgiant į vaikų poilsio poreikius, atsakingas tą dieną su vaikais dirbantis mokytojas, vaikų poilsio organizavimą Įstaigoje koordinuoja direktoriaus pavaduotojas ugdymui.

20. Esant grupėje dideliame skaičiui vaikų (50+1 proc.), besiilsintiems pietų miegu, likusių vaikų poilsį organizuoja:

- meninio ugdymo mokytojas pagal darbo grafiką aktų salėje,

-specialusis pedagogas pagal darbo grafiką Įstaigos sensorinio ugdymo erdvėje. Esant dideliame skaičiui besiilsinčių pietų miegu vaikų grupėje, grupės mokytojas pasirūpina nuvesti nemiegančius vaikus nurodytiems darbuotojams.

21. Esant dideliame skaičiui nemiegančių vaikų grupėje (50+1 proc.), vaikų poilsį organizuoja grupės mokytojas. Miegančius vaikus prižiūri grupės ikimokyklinio ugdymo mokytojo padėjėjas.

20. Šis Tvarkos aprašas gali būti keičiamas ir papildomas, pasikeitus teisės aktų reikalavimams, atsiradus poreikiui, tikslinamos tam tikros jo nuostatos.

---

PRITARTA

Telšių lopšelio-darželio „Mastis“

Vaiko gerovės komisijos

2023 m. rugsėjo 14 d. posėdžio Nr. 5

protokoliniu nutarimu