

Polední klid v MŠ

Plán práce s dětmi s nižší potřebou spánku

1. Charakteristika problematiky

V podmínkách mateřské školy se setkáváme s dětmi, které mají sníženou potřebu spánku, případně pravidelně neusínají během poledního odpočinku. Tento plán reflektuje individuální potřeby dětí a vychází z principu respektujícího přístupu k jejich biologickému rytmu.

Cílem není dítě ke spánku nutit, ale zajistit mu kvalitní odpočinek a regeneraci sil.

2. Cíle

- Respektovat individuální potřeby dětí v oblasti spánku a odpočinku
- Vytvářet podmínky pro klid, relaxaci a psychohygienu
- Vést děti ke schopnosti zklidnění a odpočinku
- Podporovat ohleduplnost vůči ostatním dětem

3. Organizace poledního klidu

3.1 Časové vymezení

- 11:30–12:00 oběd
- 12:00–12:15 hygiena, příprava na odpočinek
- 12:15–12:30 klidové aktivity (četba, poslech)
- 12:30–14:00 polední klid

3.2 Průběh poledního klidu

Děti odpočívají na lehátkách v klidném a podnětově omezeném prostředí. Pedagog zajišťuje bezpečí, klidnou atmosféru a individuální přístup. Při větším počtu dětí spí některé starších ve třídě.

Po uplynutí přibližně 20–30 minut je zohledněna individuální potřeba dítěte:

- děti spící zůstávají v klidovém režimu
- děti, které nespí mohou přejít na klidové aktivity do třídy

4. Nabídka klidových aktivit

Pro děti, které neusnou, jsou zajištěny činnosti s nízkou aktivizační úrovní:

- prohlížení knih a obrázkových publikací
- kreslení, omalovánky
- skládání puzzle
- molitanová stavebnice; mozaiky
- společenské hry u stolečku

Podmínkou je zachování tichého režimu a nerušení ostatních dětí.

5. Vytváření podmínek pro odpočinek

- tlumené osvětlení
- pravidelné uspořádání prostoru
- minimalizace hluku
- přiměřená teplota a větrání
- možnost využití osobních předmětů (např. plyšová hračka)

6. Relaxační a zklidňující prvky

Do režimu jsou zařazovány prvky podporující uvolnění:

- četba pohádky
- poslech klidné hudby
- dechová cvičení
- jednoduché relaxační techniky (imaginace, uvědomění těla)

7. Pravidla pro děti

- děti respektují klidový režim
- neruší ostatní při odpočinku
- setrvávají po určitou dobu v klidové poloze
- po přechodu do herny volí tiché aktivity

8. Role pedagoga

Pedagog:

- respektuje individuální potřeby dětí
- nevynucuje spánek
- vytváří bezpečné a klidné prostředí
- sleduje projevy únavy a potřeby dětí
- komunikuje s rodiči o spánkových návycích dítěte

9. Spolupráce s rodiči

- informování o režimu poledního klidu
- doporučení jednotného režimu mezi MŠ a rodinou
- individuální řešení specifických potřeb dítěte

10. Závěrečná ustanovení

Tento plán je součástí školního vzdělávacího programu a je závazný pro pedagogické pracovníky mateřské školy. Je průběžně aktualizován dle potřeb dětí a organizace školy.

**ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ
ŠKOLA JINDŘICHOVICE,**
příspěvková organizace
č.p. 232, 386 01 Jindřichovice
IČO: 19277342 ①

V Jindřichovicích 1.1. 2025

Lucie Majdřáková Kratěnová, ředitelka školy