

PATVIRTINTA

Tauragės lopšelio-darželio „Pušėlė“
direktoriaus 2025 m. liepos 10 d.
įsakymu Nr. ĮE-72

TAURAGĖS LOPŠELIO-DARŽELIO „PUŠĖLĖ“ PIETŲ POILSIO ORGANIZAVIMO TVARKOS APRAŠAS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Tauragės lopšelio-darželio „Pušėlė“ (toliau – Lopšelio-darželio) dienos poilsio organizavimo tvarkos aprašas (toliau – Aprašas) nustato Lopšelio-darželio dienos poilsio organizavimo tvarką ir formas, skirtingų vaikų poilsio poreikių nustatymo procedūras.
2. Aprašas parengtas vadovaujantis Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo, Jungtinių tautų vaiko teisių konvencijos, Lietuvos higienos normos HN 75:2016, Ikimokyklinio (priešmokyklinio) ugdymo sutarties, kitų teisės aktų nuostatomis.
3. Aprašas nagrinėjamas Lopšelio-darželio vaiko gerovės komisijoje (toliau – VGK), Mokytojų tarybos posėdyje, derinamas Lopšelio-darželio tarybos ir tvirtinamas direktoriaus įsakymu. Aprašas gali būti keičiamas pasikeitus teisės aktams, įstaigos galimybėms, dėl kitų svarbių priežasčių.
4. Visų Lopšelio-darželio grupių dienos poilsio organizavimo tvarka turi būti vykdoma laikantis šio Aprašo nuostatų.
5. Su Aprašu ir jo pakeitimais pasirašytinai supažindinami visi Lopšelio-darželio pedagogai, atsiradus poreikiui, kiti darbuotojai, tėvai.
6. Su Aprašu susipažinę ir pasirašę Lopšelio-darželio darbuotojai įsipareigoja jo laikytis.
7. Aprašo įgyvendinimo priežiūrą vykdo direktorius bei direktoriaus pavaduotojas ugdymui.

II SKYRIUS POILSIS. REIKŠMĖ IR SĄVOKOS

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 atsigaujanantys vaikai turi miegoti ilgiau, ypač jiems naudingas pietų miegas.
11. Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijomis 3–5 m. vaikams reikia 10–13 val. reguliaraus miego, įskaitant ir pietų miegą, jei vaikui yra toks poreikis.
12. Atsižvelgiant į mokslinius tyrimus, rekomenduojama vaikų dienos poilsio miegant trukmė:

Vaikų amžius	Dienos miego trukmė
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.

13. Požymiai, rodantys, kad vaikui būtinas pietų miegas:
 - 13.1. žiovilys, akių trynimasis, sumažėjęs aktyvumas;
 - 13.2. vaiko įsiaudrinimas, dirglumas, emocijų nevaldymas arba apatija ir/ar panašūs elgesys vakare, ruošiantis nakties miegui;
 - 13.3. vaikas sunkiai keliai ryte;
 - 13.4. vaiko hiperaktyvumas, irzlumas, apatija, prislopinta būseną ar kitoks nepageidaujamas elgesys dienos metu (jei nėra kitų, tokių elgesį suponuojančių sveikatos ir/ar raidos ypatumų).
14. Galimos vaiko pasipriešinimo pietų miegui priežastys:
 - 14.1. stiprūs įspūdžiai (po audringos veiklos užmigti yra sunkiau);
 - 14.2. pervargimas (sunku atsipalaiduoti);
 - 14.3. baimė ar nenoras praleisti kažką smagaus, įdomaus;
 - 14.4. netinkamos oro sąlygos (pvz., kai labai karšta, arba šalta);
 - 14.5. nereguliarus dienos ritmas;
 - 14.6. individualūs vaiko sveikatos ir raidos ypatumai, kt.
15. Požymiai, kai vaikams dienos miego nebereikia:
 - 15.1. sunku užmigti dieną;
 - 15.2. dieną nerodomi mieguistumo požymiai;
 - 15.3. pamiegojus pietų miego sunku užmigti nakčiai;
 - 15.4. atsibundama anksti ryte.
16. Vaikas turi miegoti tiek, kad jaustųsi žvalus, gerai pailsėjęs, normaliai vystytųsi. Tėvams namuose ir pedagogams Lopšelyje-darželyje patariama stebėti vaiką, jo dienotvarkę ir savijautą. Esant natūraliam vaiko poreikiui nemiegoti, siūlyti ramios veiklos poilsį.

III SKYRIUS

BENDRA DIENOS POILSIO ORGANIZAVIMO TVARKA

17. Dienos poilsis organizuojamas Vadovaujantis Lietuvos higienos normos HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ 8 p.: jei vaikų ugdymas vykdomas ilgiau nei 4 val., turi būti organizuojamas poilsis (miegas ir (ar) ramios veiklos) tam skirtose patalpose ir (ar) pritaikytose erdvėse. Visiems vaikams turi būti užtikrinta jų fiziologinius poreikius atitinkanti poilsio forma (miegas arba rami veikla) ir trukmė.
18. Poilsio metu nemiegantiems vaikams ramios veiklos organizuojamos grupės žaidimų-miegamojo/poilsio patalpoje ar kitoje patalpoje ar erdvėje.
19. Jei miegas ir ramios veiklos vaikams organizuojamos toje pačioje žaidimų-miegamojo/poilsio patalpoje:
 - 19.1. numatyta erdvė ramioms veikloms organizuoti turi būti pakankama, kad vaikai veiklas prie stalo, jei vaikams organizuojamos ramios veiklos prie stalo, galėtų pakeisti kita ramia veikla;
 - 19.2. kai nemiegančių vaikų poilsis organizuojamas ne grupės žaidimų-miegamojo/poilsio patalpoje/erdvėje, kiekvienam vaikui šioje patalpoje/erdvėje turi būti skirta ne mažiau kaip 1,7 kv. m. ploto;
 - 19.3. grupėje organizuojamas kitokios formos poilsis negali trikdyti kitų, tuo metu grupės patalpose miegančių, vaikų. Užtikrinant visos grupės bendrai ir kiekvieno vaiko atskirai poreikius ir gerovę, mokytojai su nemiegančiais vaikais ir jų tėvais susitaria dėl tvarką ir ramybę palaikančių taisyklių.
20. Vaikų poilsis gali būti organizuojamas lauke, kai oro sąlygos atitinka HN nustatytus reikalavimus.
21. Vadovaujantis Ikimokyklinio (Priešmokyklinio) ugdymo sutartimi tėvai (globėjai/rūpintojai), ugdydami vaiko pagarbą darželio pedagogams ir darbuotojams bei ugdytiniais, prisiima atsakomybę už vaiko elgesį įstaigoje, tuo pačiu ir pietų poilsio metu, bendradarbiauja su

įstaigos darbuotojais, įsiklauso į pedagogų pastebėjimus elgesio klausimais, nuosekliai ir kryptingai bendrauja su vaiku.

IV SKYRIUS INDIVIDUALIŲ DIENOS POILSIO POREIKIŲ NUSTATYMAS IR POILSIO ORGANIZAVIMAS

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

23. Išanalizavus tėvų apklausos ir pedagogų stebėjimo anketas, remiantis Lopšelio-darželio V GK, Mokytojų tarybos siūlymais ir atsižvelgiant į įstaigos galimybes (žmogiškuosius, finansinius išteklius, turimas patalpas, vaikų skaičių), susitariama dėl dienos poilsio organizavimo (vietos, laiko ir kt.).

24. Dienos poilsio metu vaikai pirmiausia skatinami pailsėti, taikant užmigimą lengvinančias priemones: vaikai atsigula, tyliai aptaria ryto patirtis, atpasakoja girdėtas arba seka savo sukurtas istorijas, klauso tylios atpalaiduojančios muzikos, mokytojo skaitomos istorijos.

25. Ilgiau nei 30 minučių neužmigusiems vaikams siūloma atsikelti ir užsiimti ramia veikla.

26. Ilgesnį laiką (2 savaites) grupėje neužmiegančiam vaikui pietų poilsis (suderinus su tėvais (globėjais/rūpintojais)) organizuojamas kita nei miegas forma.

27. Pietų miegas grupėje organizuojamas (nustatomas miego laikas) remiantis Aprašo 12 p. nurodytomis rekomendacijomis.

28. Pietų poilsis gali būti organizuojamas:

28.1. **Grupėje.** Neužmigusiems vaikams siūloma atsikelti ir užsiimti ramia veikla.

28.2. **Bendrose patalpose,** įstaigoje veikiančioje „Pietų poilsio grupėje“.

28.3. Vaikais, kurie **kartais** neužmiega pietų, rūpinasi grupės mokytojai siūlydami ramią, aktyvumą ir stimuliaciją mažinančią, individualią veiklą grupėje.

29. Vaikui pabudus po pietų miego anksčiau nei kiti vaikai, leidžiama atsikelti ir pasiūloma rami veikla.

V SKYRIUS „PIETŲ POILSIO GRUPĖS“ VEIKLA

30. „Pietų poilsio grupės“ veikla organizuojama Lopšelio-darželio salėje arba kitoje, pietų poilsui pritaikytoje, patalpoje.

31. Į „Pietų poilsio grupę“ vaikai priimami atsižvelgiant į tėvų prašymus ir mokytojų rekomendacijas.

32. Pasirinkę dienos poilsį kita nei miegas forma, tėvai (globėjai/rūpintojai) pildo prašymą dėl pietų poilsio organizavimo (2 priedas).

33. Grupė skirta įstaigos 4–7 metų vaikams.

34. Sudaroma ne didesnė kaip 20 vaikų grupė.

35. Grupė veikia nuo 13.00 iki 14.45 val., rugsėjo–gegužės mėnesiais.

36. „Pietų poilsio grupės“ užimtumą organizuoja ir vaikais rūpinasi Lopšelio-darželio direktoriaus paskirtas įstaigos darbuotojas/ai (toliau – Grupės vadovas).

37. „Pietų poilsio grupėje“ siūloma veikla: atsipalaidavimo pratimai, dailės ir kūrybiniai užsiėmimai, stalo žaidimai, dėliojimas, konstravimas, knygų vartymas, gali būti iš namų atsinešta „Poilsio kuprinėlė“ su individualiomis priemonėmis ramiai vaiko veiklai. Ugdytiniui neleidžiama nešti į įstaigą mobiliųjų telefonų, fotoaparatus, elektroninių žaidimų, pinigų, aštrių daiktų ir pan., maisto produktų, galinčių sukelti pavojų vaikų sveikatai (saldumynų su kremu ar šokoladu, gėrimų su dažikliais, konservantais, saldikliais, bulvių traškučių ir pan.) bei vaistų ar maisto papildų.

38. Vaikus į „Pietų poilsio grupę“ pagal susitarimą atveda mokytojai, mokinio padėjėjai, mokytojo padėjėjai arba pasiima Grupės vadovas. Po veiklos vaikus į jų grupes palydi Grupės vadovas.

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

40. Grupės mokytojas gali kreiptis į vaiko tėvus (globėjus/rūpintojus) ir į Lopšelio-darželio VGK pastebėjęs, kad pietų miego atsisakymas neigiamai veikia vaiko fizinę ir psichinę sveikatą, kenkia vaiko gerovei (pateikia argumentus). Bendradarbiaujant su šeima, ieškoma vaiko poreikius atitinkančio poilsio organizavimo, gali būti siūloma vaikui grįžti prie ramaus 30 min. trukmės pogulio grupėje.

41. Tėvai (globėjai/rūpintojai), pastebėję neigiamus vaikų psichologinės ir (ar) fizinės būsenos pokyčius gali teikti prašymą dėl vaiko išbraukimo iš „Pietų poilsio grupės“ sąrašų.

VI SKYRIUS

BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

42. Esant nepalankiai epidemiologinei situacijai, ištikus *force majeure* ar kitai problemai įstaigoje (dienos poilsio grupės pedagogui susirgus, išėjus iš darbo, ir/ar kt.), įspėjus tėvus „Pietų poilsio grupė“ veiklos nevykdo. Vaikams siūlomas dienos poilsis grupėje, vadovaujantis Aprašo nustatyta tvarka.

43. Vasaros laikotarpiu (birželio–rugpjūčio mėn.) „Pietų poilsio grupė“ veiklos nevykdo. Vaikams siūlomas dienos poilsis grupėje.

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 besiuogdančių vaikų poreikius miegoti arba ilsėtis kitomis formomis ir užtikrinti kiekvieno vaiko dienos poilsį. Dėkojame už bendradarbiavimą.

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 dienotvarkė?

Taip Ne Ką tik susipažinau

3. Ar žinote, kiek laiko jūsų darželio grupėje trunka dienos poilsui 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 miegą 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 pasirinkti kelis variantus ir/ar įrašyti savo siūlomą variantą.

Vaiko individualiai pasirinkta veikla Pagulėjimas/ pasėdėjimas tiek, kiek vaikas nori Knygų vartymas/skaitymas
Ramūs žaidimai (stalo žaidimai, dėlionės ir pan.) Muzikos klausymasis Piešimas/spalvinimas ar kita meninė veikla
Neturiu nuomonės Kita

Pastabos/pasiūlymai Jūsų vaiko dienos poilsio organizavimui

(vardas, pavardė)

(adresas, tel.nr.)

Tauragės lopšelio-darželio „Pušėlė“
Direktoriui

**PRAŠYMAS
DĖL „PIETŲ POILSIO GRUPĖS“ LANKYMO**

202_ m. _____ d.
Vilnius

Prašau leisti mano sūnui/dukrai (globotiniui) (tinkamą variantą pabraukite)
_____, lankančiam(-iai) _____,
(vardas, pavardė) (grupės pavadinimas)
lankyti „Pietų poilsio grupę“.

(parašas)

(vardas, pavardė)

Atmintinė tėveliams:

Gerbiami tėveliai,

„Pietų poilsio grupės“ metu vaikas užsiimtų siūloma ramia veikla.

Isipareigoju:

- Aptarti su vaiku buvimo „Pietų poilsio grupėje“ susitarimus užsiimti siūloma ramia veikla.
- Poreikiui esant, pasirūpinti vaiko „Poilsio kuprinėle“, kurioje gali būti iš namų atnešta knygutė skaitymui, vartymui, spalvinimui, dėlionė ir pan. nepažeidžiant abipusiai pasirašytos Ikimokyklinio (Priešmokyklinio) ugdymo sutarties (neleisti Ugdytiniui neštis į Įstaigą neštis vertingų ir pavojingų daiktų: mobiliųjų telefonų, fotoaparatus, elektroninių žaidimų, pinigų, aštrių daiktų, vaistų ir pan., bei maisto produktų).

Pastaba: Esant nepalankiai epidemiologinei situacijai, ištikus *force majeure* ar kitai problemai įstaigoje (dienos poilsio grupės pedagogui susirgus, išėjus iš darbo, ir/ar kt.), vaikams siūlomas dienos poilsis grupėje