

Министерство социально-демографической и семейной политики
Самарской области
государственное казенное учреждение Самарской области
«Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей «Искра»
городского округа Сызрань (коррекционный)»

ПРИНЯТО
на Педагогическом
совете Учреждения
протокол № 4
от «11» 02 2016 г.

СОГЛАСОВАНО
На Совета Учреждения
протокол № 2
от «13» 02 2016 г.

М.В. УТВЕРЖДАЮ
Директора
В.А. Ковтонюк
от «16» 02 2016 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме дня несовершеннолетних воспитанников
ГКУ СО «ЦП ДОПР «Искра» (коррекционный)»**

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Постановлением Правительства Российской Федерации от 24 мая 2014 г. N 481 "О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей", "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей" от 9 февраля 2015 года N 8 СанПиН 2.4.3259-15, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26), Уставом ГКУ СО «ЦП ДОПР «Искра» (коррекционный) (далее – Учреждение).

1.2. Режим дня и организация воспитательно-образовательного процесса воспитанников Учреждения строится с учетом особенностей здоровья воспитанников дифференцированно для детей дошкольного и школьного возраста.

1.3. Для воспитанников в режиме дня предусматривается свободное время.

1.4. В каникулярное время проводится в большем объеме оздоровление детей: увеличивается время пребывания на воздухе, организуются спортивные соревнования, туристические походы и т.п.

2. Цель и задачи режимных моментов

2.1. Основной целью организации режимных моментов воспитанников является создание благоприятных условий для воспитания, обучения, развития, оздоровления и подготовки к жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в условиях максимально приближенным к жизненным условиям.

2.2. Задачи:

2.2.1. Обеспечение систематического порядка, соблюдение гигиенических норм в учреждении.

2.2.2. Координация деятельности работников и воспитанников, развитие самоуправления и самообслуживания воспитанников.

2.2.3. Организация самоподготовки воспитанников.

2.2.4. Занятость неблагополучных воспитанников, педагогически запущенных и нуждающихся в постоянном педагогическом влиянии, их социализация.

3. Требования к режиму дня и организации воспитательного процесса

3.1. В режиме дня двигательная активность должна составлять для дошкольников и младших школьников - до 50% дневного времени, а для старших школьников - до 30%.

3.2. Работа по физическому воспитанию должна осуществляться под контролем со стороны медицинского персонала Учреждения.

Дети-сироты с отклонениями в состоянии здоровья занимаются по индивидуальным программам, составленным врачом и педагогом по физическому воспитанию с учетом рекомендаций врачей-специалистов.

3.3. Проведение закаливающих мероприятий осуществляется в соответствии с рекомендациями по закаливанию. Не допускается проведение закаливающих процедур и физических упражнений с большой нагрузкой сразу после еды.

3.4. Лечебно-профилактические процедуры следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья детей.

3.5. Трудовое обучение и воспитание организуется в соответствии с содержанием программ трудового обучения и интересами детей.

При организации занятий общественно-полезным трудом не допускается привлекать детей к работам с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда лиц моложе 18 лет, а также к уборке санитарных узлов и мест общего пользования, мытью окон и светильников, уборке снега с крыш, строительным и ремонтным видам работ.

3.6. При организации сна учитываются возрастные нормы суточной потребности детей во сне:

- от 3 – 6 лет - 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон.
- для детей 6-7 лет - 11 часов,
- 8-9 лет - 11-10 ч. 30 мин.,
- 10 лет - 10 ч. 30 мин. - 10 ч.,
- 11-12 лет - 10-9 ч.,
- 13-14 лет - 9 ч. 30 мин. - 9 ч.,
- 15 лет и старше - 9 ч. - 8 ч. 30 мин.

Подъем детей после ночного сна проводить не ранее 7 часов утра.

Отход ко сну детям младшего школьного возраста организовывается не позднее 21.00 ч., детям среднего и старшего школьного возраста в 22.00.

3.7. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья, выздоравливающих после инфекционных заболеваний, быстро утомляющихся, необходимо организовать дневной сон продолжительностью 1,5-2 часа.

3.8. После ночного сна в режиме дня должна быть предусмотрена утренняя зарядка продолжительностью не менее 15 минут.

3.9. Личная гигиена детей должна включать в себя утренний и вечерний туалет (в том числе чистка зубов), мытье рук перед едой и по мере необходимости. Утренний туалет в режиме дня предусматривается не менее 20 минут, который рекомендуется совмещать с закаливающими процедурами.

Не реже 1 раза в 7 дней организуется купание детей с проведением гигиенических процедур под контролем воспитателя.

3.10. В режиме дня организуется питание не менее 6 раз в день (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, 2-й ужин) с интервалами между приемами пищи не более 3,5 часов для детей дошкольного возраста и не более 4 часов для детей школьного возраста. В период учебного процесса второй завтрак рекомендуется организовывать после второго или третьего урока по месту обучения.

3.11. В выходные, праздничные дни и каникулярное время в режиме дня предусматривают дополнительное пребывание детей на свежем воздухе для проведения занятий по интересам, спортивных мероприятий, экскурсий, походов, общественно полезного труда.

3.12. Длительность просмотра телепередач детей дошкольного возраста рекомендуется не более 40 минут в день, младшего школьного возраста - 1 час, среднего и старшего школьного возраста - 1,5 часа.

4. Режим дня дошкольников

4.1. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов,

4.2. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

4.3. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы

между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Количество занятий дошкольников в первой половине дня в средней группе не превышает двух, а в старшей и подготовительной – трех. Их продолжительность в средней группе – не более 20 минут, в старшей – не более 25 минут, а в подготовительной – не более 30 минут.

4.4. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут.

4.5. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

4.6. Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.

4.7. В летний период учебные занятия не проводятся.

4.8. Длительность просмотра телепередач детей дошкольного возраста рекомендуется не более 40 минут в день.

4.9. На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3 – 4 часов.

4.10. Продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна.

4.11. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12-12,5 часа, из которых 2-2,5 часа отводится на дневной сон. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

4.12. В режиме дня дошкольников двигательная активность должна составлять - до 50% дневного времени.

4.13. Для дошкольников рекомендуется следующий режим дня:

РЕЖИМ ДНЯ
для воспитанников дошкольного возраста

Режимные моменты	Время суток
Подъем	7.30
Утренняя гимнастика	7.30 – 7.45
Утренние гигиенические процедуры	7.45 – 8.15
Завтрак	8.15 – 8.35
Самостоятельный игры, свободное время, посильный труд в быту	8.35 – 9.00
Занятия	9.00 -10.50 (с перерывами)
2-й завтрак	10.50 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00 – 12.00
Гигиенические процедуры	12.00 – 12.15
Игры, занятия по интересам	12.15 – 13.00
Обед	13.00 – 13.30
Подготовка ко сну, дневной сон	13.30 – 15.30
Полдник	15.30 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00 – 17.00
Музыкальные занятия, занятия с логопедом	17.00 – 18.30
Ужин	18.30 – 19.00
Спокойные игры, занятия по интересам, чтение, общественно-полезный труд	19.00 – 20.20
Вечерние гигиенические процедуры	20.20 – 20.40
2 –й ужин	20.40 – 21.00
Ночной сон	21.00 – 07.30

5. Режим дня для школьников

5.1. Двигательная активность в режиме дня должна составлять для младших школьников - до 50% дневного времени, а для старших школьников - до 30%.

5.2. Во второй половине дня организуется самоподготовка детей школьного возраста, а также различные виды активной деятельности и отдыха: прогулки с подвижными играми, экскурсии, общественно полезный труд.

5.3. По завершению отдельных этапов работы следует предоставлять возможность индивидуальных перерывов.

5.4. После окончания самоподготовки проводятся занятия в кружках, репетиции, игры, общей продолжительностью не более 1,5 часов.

5.5. Посещение и участие в культурно-развлекательных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях проводятся в середине недели (среда или четверг), а также в субботу или воскресенье.

Спортивные и физкультурные мероприятия проводятся с учетом состояния здоровья, физической подготовленности и групп здоровья детей.

5.6. В режиме дня для детей школьного возраста должны предусматриваться прогулки в первой и второй половине дня суммарной продолжительностью не менее 3,5 часов для детей младшего школьного возраста и не менее 2,5 часов для детей среднего и старшего школьного возраста.

5.7. В режиме дня предусматривается время на подготовку уроков (самоподготовку) в период учебного процесса. Затраты времени на подготовку уроков (самоподготовку) для обучающихся не должны превышать (в астрономических часах): во 2-3 классах - 1,5 часа, в 4-5 классах - 2 часа, в 6-8 классах - 2,5 часа, в 9-11 классах - до 3,5 часа.

Порядок выполнения домашних заданий выбирается самими детьми по собственному усмотрению.

Между учебными занятиями и началом приготовления домашнего задания должен быть предусмотрен перерыв 2-2,5 часа для отдыха, прогулки.

5.8. После окончания самоподготовки и пребывания детей на воздухе время заполняется видами деятельности эмоционального характера: зрелищные мероприятия, занятия в кружках, чтение, репетиции, тихие игры и т.д., общей продолжительностью не более 1,5 часа для младших школьников, для старших школьников - 1,5-2 часа.

5.9. Виды деятельности эмоционального характера равномерно распределяются на протяжении недели и сбалансираны с двигательно-активными мероприятиями в течение дня.

5.10. Занятия в кружках и секциях проводятся не чаще двух раз в неделю длительностью до 1 часа для младших школьников и 1,5 часа - для старших. Допускается участие одного воспитанника не более чем в 2 различных кружках, предпочтительно, чтобы один из них был с физической нагрузкой (спортивный, танцевальный и.т.п.).

РЕЖИМ ДНЯ
для воспитанников школьного возраста

Режимные моменты	Время суток	
	Младший школьный возраст	Средний и старший школьный возраст
Подъем	07.00	07.00
Утренняя зарядка	07.05 – 07.20	07.05 – 07.20
Утренний туалет, гигиенические процедуры	07.20 – 07.40	07.20 – 07.40
Завтрак	07.40 – 08.00	07.40 – 08.00
Отъезд в школу	08.00 – 08.20	08.00 – 08.20
Учебные занятия	08.30 – 12.45	08.30 – 13.35
2 –й завтрак (в школе)	10.40 – 11.00	10.40 – 11.00
Обед	13.30 – 14.00	14.00 – 14.30
Дневной сон (для младшего школьного возраста и детей с отклонениями в состоянии здоровья)	14.00 – 15.30	14.00 – 15.30
Прогулка, игры на свежем воздухе, экскурсии, досуговые мероприятия, занятия в объединениях дополнительного образования, психолого-педагогические, коррекционно-развивающие, социально-педагогические занятия и мероприятия	14.30 – 16.45	14.30 – 16.45
Полдник	16.45 – 17.00	16.45 – 17.00
Самоподготовка	17.00 – 19.00 (с перерывом)	17.00 -19.30 (с перерывом)
Ужин	19.00 – 19.30	19.30 – 20.00
Внеклассные занятия, прогулка, занятия в кружках и спортивных секциях, занятия по интересам	19.30 – 20.30	20.00 – 21.30
2 –й ужин	20.30 – 20.45	20.45 – 21.00
Вечерний туалет, гигиенические процедуры	20.45 – 21.00	21.45 – 22.00
Сон	21.00 – 07.00	22.00 – 07.00

6. Режим дня в выходные, праздничные и каникулярные дни

РЕЖИМ ДНЯ воспитанников в выходные, праздничные и каникулярные дни

Режимные моменты	Время суток	
	Младший школьный возраст	Средний и старший школьный возраст
Подъем	08.00	08.00
Утренняя зарядка	08.00 – 08.15	08.00 – 08.15
Утренний туалет, гигиенические процедуры	08.15 – 08.45	08.15 – 08.45
Завтрак	08.45 – 09.30	08.45 – 09.30
Прогулка на свежем воздухе, игры, посещение бассейна, экскурсии, посещение учреждений культуры и дополнительного образования	09.30 – 13.00	09.30 – 13.00
2 – й завтрак	10.40 – 11.00	10.40 – 11.00
Обед	13.00 – 13.30	14.00 – 14.30
Дневной сон (для младшего школьного возраста и детей с отклонениями в состоянии здоровья, для остальных по желанию)	13.30 – 15.30	14.30 – 16.00
Прогулка, игры на свежем воздухе, досуговые, воспитательные и музыкальные мероприятия	15.30 – 17.00	14.30 – 17.00
Полдник	17.00 – 17.30	17.00 – 17.30
Общественно-полезный труд (подготовка школьной одежды), просмотр телепередач, игры на свежем воздухе	17.30 – 19.30	17.30 – 19.30
Ужин	19.30- 20.00	19.30- 20.00
Прогулка, час тихого чтения, занятия по интересам	20.00 – 21.00	20.00 – 21.00
2 – й ужин	21.00 – 21.15	21.00 – 21.15
Вечерний туалет, гигиенические процедуры	21.15 – 21.30	21.15 – 21.30
Сон	21.30 – 08.00	22.00 – 08.00