

Рассмотрено на педагогическом  
совете СОГБУ «Детский дом  
«Гнёздышко»  
протокол № 5  
от «17» 02 2016г

Утверждаю:

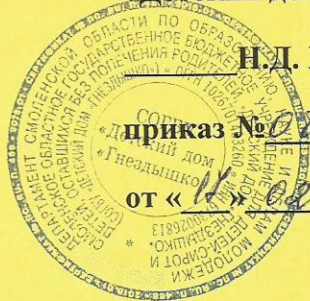
Директор СОГБУ

«Детский дом

Н.Д. Худолева

приказ № 08/12

от «17» 02 2016г



## ПОЛОЖЕНИЕ о режиме дня

## **I Общие положения**

1.1 Настоящее положение разработано в соответствии с Законом РФ «Об образовании»; Типовым положением об образовательном учреждении для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Уставом СОГБУ «Детский дом «Гнёздышко» (далее – детский дом);

Постановлением правительства РФ от 24.05 2014г. №481 «О деятельности организация для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».

1.2 Положение определяет распорядок дня воспитанников, режим для дошкольников и школьников различных возрастных групп и режим дня в летний период.

1.3 Положение предусматривает примерный режим дня для каждой возрастной категории детей. Для детей, посещающих кружки и секции может быть составлен индивидуальный режим дня, зафиксированный в карте занятости.

## **II Общий распорядок дня детского дома**

2.1 Общий распорядок дня воспитанников составляется на основе СанПиНа. Он предусматривает:

- общий подъем - 7.00;
- утренняя зарядка – 7.05 – 7.15;
- утренние гигиенические процедуры – 7.15-7.25;
- завтрак – 7.25 -7.40;
- обед – 12.30-13.00;
- полдник – 15.30 - 15.45;
- ужин – 19.00 – 19.30;
- прогулка – 19.30-20.00;
- вечерние санитарно-гигиенические процедуры – 20.00 - 21.00;
- отбой – 22.00.

## **III Режим дня дошкольников**

3.1 Занятия для дошкольников проводятся в I половине дня.

3.2 Продолжительность занятий для младших дошкольников составляет не более 15 мин, для старших – не более 25 минут.

3.3 Длительность перерывов между занятиями составляет не менее 10 минут. Перерывы проводятся в форме подвижных игр.

3.4 Длительность просмотра телепередач не более 20-30 минут, в соответствии с возрастом.

3.5 Общественно - полезный труд для дошкольников проводится в форме самообслуживания. Его продолжительность не должна превышать 20 минут.

3.6 Длительность дневной прогулки для младших дошкольников составляет не менее 2 часов, старших – 1,5 часа. Вечерняя прогулка соответственно 2 и 2,5 часа.

3.7 Продолжительность дневного сна для младших дошкольников - 2 и 2,5 часа, для старших не менее 1,5 часов.

3.8 Для дошкольников рекомендуется следующий режим дня:

- подъем - 7.30;
- утренняя зарядка – 7.00-7.15;
- утренние процедуры – 7.15-8.00;
- завтрак – 8.00- 8.20;
- занятия – 9.00-10.00 (с перерывом);
- прогулка на свежем воздухе – 10.00 – 12.30;
- обед – 12.30 – 13.00;
- сон час – 13.00 – 15.00;
- полдник – 15.30 – 15.45;
- индивидуальные занятия – 15.45 – 17.00
- прогулка на свежем воздухе - 17.00-19.00 (в соответствии с возрастом);
- ужин – 19.00 – 19.30;
- игры, занятия по интересам, чтение, общественно- полезный труд – 19.30 - 20.00;
- вечерние санитарно-гигиенические процедуры – 20.00 - 20.30;
- отбой – 20.30 - 21.00.

## **VI Режим дня для младших школьников**

4.1 Для младших школьников в режиме дня предусматривается не менее двух прогулок на свежем воздухе с общей продолжительностью не менее 3 часов.

4.2 Для первоклассников предусматривается дневной сон.

4.3 Продолжительность выполнения домашних заданий составляет не более 1,5 часов, с перерывом.

4.4 Для младших школьников рекомендуется следующий режим дня:

- подъем - 7.00;
- утренняя зарядка – 7.05-7.15;
- утренние процедуры – 7.15-7.25;
- завтрак – 7.25 - 7.40;
- дорога в школу – 7.40-8.00;
- школьные занятия - 8.00 - 12.30;
- обед – 12.30 – 13.00;
- сон для первоклассников – 13.00 – 15.00;
- полдник – 15.30 – 15.45;
- выполнение домашнего задания – 16.00 – 17.30;
- прогулка на свежем воздухе – 17.30 – 18.30;
- ужин – 19.00 – 19.30;
- общественно- полезный труд, тихие игры – 19.30-20.00;
- вечерние санитарно-гигиенические процедуры – 20.00-21.00;
- отбой – 21.00.

4.5 Для младших школьников, занимающихся во II смену или посещающих музыкальную, художественную школу, может быть составлен индивидуальный режим дня.

## **V Режим дня детей старшего школьного возраста**

5.1 Для детей старшего школьного возраста рекомендуется следующий режим дня:

- подъем - 7.00;
- утренняя зарядка – 7.05 - 7.15;
- утренние процедуры – 7.15 - 7.25;
- завтрак – 7.25 - 8.40;
- занятия в школе - 8.00-13.30;
- обед – 13.30 – 14.00;
- сон час - 14.00 – 14.30;
- полдник – 15.30 – 15.45;
- выполнение домашнего задания – 15.45 – 18.30 - 19.00;
- ужин – 19.00 – 19.30;
- прогулка – 19.30 – 20.00;
- вечерний общественно- полезный труд, час тихого чтения – 20.00-21.00;
- вечерние санитарно-гигиенические процедуры – 21.00-22.00;
- отбой – 22.00.

5.2 Для детей, занимающихся во II смену, музыкальной, художественной школе, учреждениях ДО, кружках, творческих объединениях составляется индивидуальный режим дня.

## **VI Режим дня воспитанников детского дома в летний период**

6.1 В летний период рекомендуется следующий режим дня:

- подъем детей - 8.45;
- утренний туалет – 8.50-9.05;
- утренняя зарядка – 9.05-9.15;
- завтрак – 9.15-9.30;
- трудовые бригады на объектах, уборка территории, мероприятия согласно плана, прогулка – 9.45-12.30;
- индивидуальная работа с дошкольниками - 12.30 – 13.00;
- обед – 13.00 – 13.30;
- тихий час – 13.30 – 15.30;
- полдник – 15.30 – 16.00;
- культурно – оздоровительная программа (согласно плана) – 16.00 – 19.00;
- ужин – 19.00 – 19.30;
- уборка квартир – 19.30 – 20.00;
- беседы, час тихого чтения, прогулки - 20.00 – 21.00;
- вечерний туалет – 21.00-21.30;
- просмотр телепередач – 21.30-22.30;

- отбой для младших детей – 21.30-22.00;

- отбой для старших детей – 22.30-23.00.

6.2 При отъезде воспитанников в детские оздоровительные лагеря (ДОЛ), их режим дня соответствует режиму дня ДОЛ.