

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о режиме и распорядке дня воспитанников**  
**МКУ «Детский дом № 6 «Огонёк»**

**I. Общие положения**

1.1. Данное положение разработано в соответствии с Санитарными правилами СанПиН 2.4.3259-15 от 09.02.2015г. № 8 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» и определяет организацию рационального режима, распорядка дня воспитанников, воспитательно-образовательного процесса в МКУ «Детский дом № 6 «Огонёк» (далее – Детский дом).

1.2. Режим дня и организация воспитательно-образовательного процесса воспитанников Детского дома 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, организовываются спортивные соревнования, туристические походы и т.п.

**II. Режим дня детей дошкольного возраста**

2.1. 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.

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

2.3. 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.

2.4. 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.

2.5. В летний период учебные занятия не проводятся.

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

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

2.8. Дневная прогулка детей составляет не менее 1 часа, вечерняя прогулка – не менее 2 часов в средней, старшей и подготовительной группах.

2.9. 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.

### **III. Режим дня детей школьного возраста**

3.1. Распорядок дня школьника строится с учетом смен обучения в школе и времени посещения воспитанниками школы.

3.2. В первой и во второй половине дня (в зависимости от смен обучения в школе) организуются различные виды активной деятельности и отдыха: прогулка в сочетании с подвижными играми, экскурсии на природу, общественно-полезный труд на участке – от 2 до 2,5 часов.

3.3. 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: в 1 классе со второго полугодия – 1 час (в I полугодии домашние задания не задаются).

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

3.5. Длительность просмотра телепередач детей младшего школьного возраста составляет 1 час, среднего и старшего школьного возраста – 1,5 часа в день.

3.6. В режиме дня должно быть предусмотрено свободное время для младших школьников – 1-1,5 часа, для старших школьников – 1,5-2 часа (для самообслуживания, занятий по интересам).

3.7. В воспитательно-образовательном процессе двигательная активность составляет для младших школьников до 50% дневного времени, а для старших школьников до 30%.

3.8. 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.).

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

3.10. Спортивные и физкультурные мероприятия проводятся с учетом состояния здоровья, физической подготовленности и групп здоровья детей под контролем со стороны медицинского персонала Детского дома.

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

3.12. 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-ти лет, а также к уборке санитарных узлов и мест общего пользования, мытью окон и светильников, уборке снега с крыш, строительным и ремонтным видам работ.

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

3.14. Мероприятия эмоционального и двигательного характера проводятся до ужина.

#### **IV. Возрастные нормы суточной потребности во сне**

При организации сна учитываются возрастные нормы суточной потребности детей во сне: для детей 6-7 лет – 11 часов, 8-9 лет – 11-10 ч. 30 мин., 10 лет – 10ч. 30 мин.-10ч., 11-12 лет – 10-9ч., 13-14 лет – 9ч. 30 мин.-9ч., 15 лет и старше – 9ч.-8ч. 30 мин.