

Рассмотрено и одобрено  
решением Педагогического  
совета ГКУСО РО Кочетовского  
центра помощи детям  
протокол № 1 от 10 . 01 .2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКУСО РО Кочетовского центра  
помощи детям  
Л.М.Никитченко  
Приказ № 44 от 10 . 01 .2022 г.



## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **О РЕЖИМЕ ДНЯ**

**государственного казенного учреждения социального обслуживания Ростовской области центра помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Кочетовский центр помощи детям»**

**ст. Кочетовская**

## 1. Общие положения

1.1. Положение о режиме и распорядке дня воспитанников (далее – Положение) государственного казенного учреждения социального обслуживания Ростовской области центра помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Кочетовский центр помощи детям» устанавливает единые требования к режиму и распорядку дня воспитанников.

1.2. Данное Положение разработано на основании:

– Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;

– СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Устава ГКУСО РО Кочетовского центра помощи детям.

1.3. Данное Положение разработано с целью обеспечения охраны здоровья воспитанников в ходе воспитательного процесса.

1.4. Режим дня, обеспечивает научно обоснованное сочетание обучения, труда и отдыха, составлен с учетом возрастных особенностей воспитанников Кочетовского центра помощи детям (далее Центр).

1.5. Режим дня и организация учебно-воспитательного процесса воспитанников строится с учетом работы школы и центра помощи детям.

## II. Режим и распорядок дня воспитанников

2.1. Центр работает в круглосуточном режиме.

2.2. Воспитательный процесс осуществляется на основе плана, разработанного и утвержденного администрацией Центра и регламентируется расписанием занятий Кочетовской СОШ им В.А. Закруткина.

2.3. Режим дня утверждается отдельно на рабочие, выходные и каникулярные дни.

### Режим дня воспитанников

Режимные моменты	Время (школьного возраста)	Выходные и каникулярные дни (школьные возраста)
Подъем	7.00	8.00
Утренняя зарядка, утренний туалет	7.00-7.30	8.00-9.00
Завтрак	7.30 -7.50	9.15
Сбор в школу (включая дорогу)	7.50-8.20	-
Развивающие игры	-	9.15-10.00
Школьные занятия	8.20-15.30	-
Второй завтрак (на школьной перемене)	11.05-11.25	11.00-11.15

Прогулка на свежем воздухе, экскурсии, трудовые десанты	-	11.30-13.00
Обед	15.00-16.00	13.00-14.00
Релаксация (отдых), занятия по интересам	16.00-16.30	14.00-16.00
Полдник	16.50-17.00	16.30-17.00
Самоподготовка	16.30-18.00	-
Прогулка на свежем воздухе, подвижные игры	18.00-18.30	17.00-18.00
Тематические мероприятия	18.30-19.30	18.00-19.00
Ужин	19.30-20.00	19.00-19.30
Работа кружков, секций	По расписанию педагогов дополнительного образования	
Свободное время	20.00-21.00	
Второй ужин (сонник)	21.00	
Уход за одеждой, вечерний туалет	21.30-22.00	
Сон	22.00	22.00

#### Режим дня для дошкольников

Режимные моменты	Дошкольники	
	Рабочие дни	Выходные дни
Подъем	7.30	8.30
Утренняя гимнастика, закаливание, умывание, уборка постелей.	7.30-8.00	8.30-9.00
Завтрак	8.00-8.40	9.00-9.40
Регламентированная деятельность	9.00-11.00	9.40-10.20
Второй завтрак	10.00-10.15	10.20-10.30
Нерегламентированная деятельность.	11.00-12.00	10.30-13.00
Обед	12.00-12.30	13.00-14.00
Послеобеденный отдых	12.30-15.00	14.00-16.00
Полдник	15.00-15.30	16.00-16.30
Нерегламентированная деятельность: -пребывание на воздухе; -подвижные игры; -развлечения по выбору; -занятия по интересам.	15.30-18.00	16.30-19.00
Ужин	18.00-18.30	19.00-19.30
Занятия в кружках и секциях.	18.30-19.30	19.30-20.30
Второй ужин	19.30	20.30-20.40
Подготовка ко сну,	20.00	20.40-21.00

вечерний туалет		
Сон	21.00	21.00

2.4. Часы групповых и индивидуальных занятий в Центре входят в объем максимально допустимой нагрузки воспитанников.

2.5. В целях коррекции в развитии воспитанников в Центре проводятся групповые и индивидуальные коррекционные занятия.

2.6. Продолжительность ночного сна для воспитанников Центра должна составлять:

- для дошкольников (3-7 лет) не менее 10-11 часов
- в начальной школе (7-10 лет) не менее 9-10 часов,
- для детей среднего школьного возраста (11-14 лет) - 9 часов,
- для старших школьников (15-17 лет) - не менее 8,5 часов.

2.8 Для детей дошкольного возраста организовывается дневной сон не менее 2 часов.

2.9 Для повышения общего тонуса и работоспособности воспитанников способствует рационально организованный отдых на открытом воздухе (прогулки). Продолжительность прогулок в течение дня составляет:

- для воспитанников дошкольного возраста (3-7) не менее 1,5-2 часа в первой половине дня и не менее 1,5 во второй половине.
- для воспитанников младшего школьного возраста (7-10 лет) не менее 3,5 часов;
- для воспитанников среднего школьного возраста (11-14 лет) не менее 3 часов;
- для воспитанников старшего школьного возраста (15-17 лет) не менее 2, 5 часов.

2.10 В выходные дни и каникулярное время продолжительность пребывания детей на свежем воздухе увеличивается на 1,5-2 часа.

2.11 Прогулка проводится в сочетании с подвижными играми, экскурсиями на природу, общественно полезным трудом на участке Центра.

2.12 Первую половину прогулки воспитанники проводят «по собственному желанию» под наблюдением и контролем воспитателя, вторая половина прогулки организована воспитателем и включает элементы физического воспитания (подвижные игры, игры с мячом, эстафеты). За 10 минут до окончания прогулки, эти занятия, игры прекращаются.

2.13 Для воспитанников, предусмотрено шести разовое горячее питание с распределением энергетической ценности: I завтрак – 20%, II завтрак 10%, обед 30%, полдник 15%, ужин 20%, II ужин 5% .

2.14 Для организации питания воспитанников в пути следования к месту отдыха и обратно, при проведении походов, экскурсий, различных выездных мероприятий выдается сухой паек.

2.15 Интервалы между приемами пищи воспитанниками не должны превышать 3,5 - 4-х часов.

2.16 Просмотр телевизионных передач, сопряженный со значительной зрительно - психической нагрузкой, не превышает в день

– для младших обучающихся, воспитанников 1 часа в день и не чаще 2 раз в неделю;

– для старших - 1,5 часов в день и не чаще 2 раз в неделю.

2.17 Праздники и экскурсии проводятся в середине недели (среда, четверг), а также в субботу или воскресенье.

2.18 Мероприятия эмоционального и двигательного характера проводятся до ужина.

2.19 Для воспитанников Центра в режиме дня предусматривается свободное время.

2.20 В каникулярное время проводится оздоровление воспитанников: увеличивается время пребывания на воздухе, организовываются спортивные соревнования.

2.21 Трудовое воспитание детей проводится в форме самообслуживания.

2.22 Длительность приготовления уроков не должна превышать для начальной школы 1,5-2 часа, а старших 3-4 часа.