

**Государственное казенное учреждение для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения
родителей «Детский дом «Родник»
(ГКУ «Детский дом «Родник»)**

Рассмотрено на педагогическом
совете
ГКУ «Детский дом «Родник»
Протокол № 3 от 28 декабря 2023

Утверждаю
Директор ГКУ Детский дом
«Родник»
_____ Е.Н. Остроухова
Приказ № 2.5а от 10.01.2024

**ПОЛОЖЕНИЕ
О РЕЖИМЕ И РАСПОРЯДКЕ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273ФЗ; Постановления Правительства РФ от 24.05.2014г. №48; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4- 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; Уставом ГКУ «Детский дом «Родник» (далее Учреждение).

1.2. В учреждении устанавливается режим дня, обеспечивающий рациональное сочетание воспитательной и образовательной деятельности, а также общественно полезного труда и отдыха, с учетом круглосуточного пребывания воспитанников в Учреждении и участием воспитанников в проведении массовых досуговых мероприятий, включая личное время, предоставление возможности самостоятельного выбора формы проведения досуга с учетом возраста и интересов детей.

2. Требования к режиму дня и организации воспитательно-образовательной деятельности

2.1 Режим дня в Учреждении строится с учетом особенностей воспитательно-образовательной деятельности в учреждении, с учетом особенностей здоровья, дифференцированных для дошкольного и школьного возраста.

2.2. Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5- 6 часов.

2.3 Количество учебных занятий дошкольников от 3 до 5 лет в первой половине дня не превышает двух, а от 5 до 7 лет — трех.

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет — не более 15 минут, от 4 до 5 лет - не более 20 минут, от 5 до 6 лет - не более 25 минут, от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

2.4 Продолжительность дневной суммарной образовательной для детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет — не более 30 минут, от 4 до 5 лет - не более 40 минут, от 5 до 6 лет - не более 50 минут или 75 минут при организации одного занятия после дневного сна, от 6 до 7 лет - не более 90 минут.

Длительность перерывов между занятиями должна составлять не менее 10 минут. Их следует проводить в форме подвижных игр умеренной интенсивности. Для профилактики утомления в середине занятия необходимо проводить физкультминутки продолжительностью 2 минуты.

2.5. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25-30 минут в день. Окончание занятий при реализации образовательных программ дошкольного образования не позднее 17:00.

2.6. Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения, организуется в первую половину дня.

2.7. Для предупреждения утомления и сохранения оптимального уровня работоспособности при составлении расписания занятий во всех группах следует:

- планировать равномерное распределение учебной нагрузки в течение дня, недели;

- в начале и в конце недели отдавать предпочтение занятиям более легким по содержанию и сложности учебного материала.

2.8. В летний период учебные занятия (кроме музыкальных и спортивных) не проводятся. Спортивные и подвижные игры, физические упражнения, спортивные праздники следует проводить на открытом воздухе.

2.9. Длительность просмотра телепередач для детей дошкольного возраста рекомендуется не более 20-30 минут ежедневно.

2.10. Применение компьютеров в игровой и учебной деятельности воспитанников должно соответствовать гигиеническим требованиям, предъявляемым к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.

Продолжительность использования ЭСО в день:

- персональный компьютер, ноутбук - воспитанники 6-7 лет — 20мин.;

- планшет - воспитанники 6-7 лет — 10мин.;

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

2.12. Продолжительность ежедневных прогулок для воспитанников до 7 лет не менее 3 часов в день.

2.13. Общая продолжительность ночного сна для детей 4-7 лет 11 часов дневного сна детей 4-7 лет — 2,5 часа. Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа в день.

2.14. Для обеспечения максимально возможного оздоровительного влияния и сохранения работоспособности воспитанников детского дома (школьного возраста) необходима рационализация режима дня, начиная с момента прихода в детский дом с широким применением физкультурно-оздоровительных мероприятий.

2.15. Во второй половине дня организуется самоподготовка воспитанников, а также различные виды активной деятельности и отдыха: прогулки в сочетании с подвижными играми, экскурсии на природу, общественно — полезным трудом.

2.16. Самоподготовку следует начинать не раньше 16 часов после проведения мероприятия до восстановления необходимого уровня работоспособности воспитанников. Продолжительность выполнения домашних заданий не должна превышать для воспитанников 1 класса — 1 час; 2-3 класса - 1,5 часа, для 4-5 классов 2 часа: 6-8 классов - 2,5 часа, для 9-х классов - 3,5 часа. Воспитанникам разрешается выбирать порядок выполнения домашних заданий по собственному усмотрению. По завершению отдельных этапов работы воспитанникам следует предоставлять возможность индивидуальных перерывов, поскольку общий для всех перерыв может нарушить работу. Обстановку отдельных воспитанников. Воспитанникам, заканчивающим подготовку уроков раньше остальных, разрешается приступать к занятиям по интересам. Необходимо учитывать индивидуальные привычки воспитанников при подготовке устных заданий (только «вслух» или только сосредоточенно «про себя»). Для этих целей воспитанникам (особенно старших классов) следует использовать читальный зал и другие свободные помещения.

2.17. После окончания самоподготовки проводятся занятия в объединениях, чаепитие, репетиции, игры и т.п., общей продолжительностью 1,5 часа.

2.18. Посещение и участие в культурно-развлекательных и физкультурно — оздоровительных мероприятий проводится в середине недели (среда или пятница, или воскресенье)

Мероприятия эмоционального и двигательного характера проводятся до ужина.

2.19 В режиме дня предусматривается проведение прогулок в первой и второй половине дня суммарной продолжительностью для детей старше 7 лет не менее 2 часов. Вечерняя прогулка проводится перед ужином, после выполнения домашнего задания. Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа в день.

2.20 Длительность просмотра телевизионных передач рекомендуется для младшего школьного возраста не более 1 часа в день, для среднего и старшего школьного возраста 1,5- часа.

2.21 Применение компьютеров в воспитательно-образовательной деятельности воспитанников должно соответствовать гигиеническим требованиям, предъявляемым к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Продолжительность использования ЭСО в день:

- персональный компьютер, ноутбук 1-2 классы — 80 мин; 3-4 классы — 90 мин, 5-9 классы — 120 мин;

- планшет - 1-2 классы — 80 мин; 3-4 классы — 90 мин; 5-9 классы — 120 мин;

2.22. При проведении **сельскохозяйственных** работ учитывается допустимая продолжительность работ для детей 12-13 лет составляет - 2 часа; для воспитанников 14 - 15 лет— 2,5 часа; 16-18 лет — 3,5 часа. Через каждые 45 минут работы нужно устраивать 15 минутные перерывы для отдыха.

2.23. Продолжительность ночного сна воспитанников 8-10 лет — 10 часов; 11-14 лет — 9 часов; 15 лет и старше — 8,5 часов. Отход ко сну детям младшего школьного возраста рекомендуется организовать не позднее 21.00 часа, детям среднего и старшего школьного возраста в 22.00- 22.30 часов. Продолжительность дневного сна для детей старше 7 лет — 1,5 часа. Для детей 15-18 лет с учетом состояния здоровья может быть предусмотрена замена дневного сна на тихий отдых (чтение книг, настольные игры).

2.24. В режиме дня предусматривается свободное время для младших школьников 1-1,5 часа, для старших 1,5-2 часа (для самообслуживания, занятий по интересам).

2.25. В каникулярное время проводится оздоровление детей, увеличивается время пребывания на воздухе, организовываются спортивные соревнования, туристические походы и т.п., лечебно-профилактические процедуры следует проводить с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья детей.