

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
ГУ ЯО «Угличский детский  
дом»  
Протокол № 1 от «23» 08 2022г.



## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о распорядке дня воспитанников ГУ ЯО «Угличский детский дом»**

#### **1. Общие положения**

**1.1.** Настоящее Положение разработано в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (СанПиН 2.4.3259-15) и определяет режим дня и организацию учебно-воспитательного процесса в государственном учреждении Ярославской области «Угличский детский дом» (далее – Учреждение).

**1.2.** Режим дня и организация учебно-воспитательного процесса детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, строится с учетом особенностей здоровья дифференцированно для детей дошкольного и школьного возраста.

#### **2. Режим дня воспитанников**

**2.1.** Общие принципы организации распорядка дня детей школьного возраста.

**2.1.1.** Распорядок дня воспитанников, обучающихся в образовательных учреждениях, строится с учетом времени посещения воспитанниками образовательных учреждений.

**2.1.2.** Во второй половине дня организуется самоподготовка воспитанников (от 1,5 до 3,5 астрономических часов), посещение занятий в системе дополнительного образования, а также различные виды активной деятельности и отдыха: прогулка на территории детского дома и за ее пределами в сочетании с подвижными играми (суммарной

продолжительностью не менее 2,5 часов для детей среднего и старшего школьного возраста), экскурсии в различные организации города, общественно полезный труд в помещениях Учреждения и на участке – не более 3 часов.

2.1.3. В период учебного процесса самоподготовка воспитанников организуется в период 15:00 – 18:00, после проведения мероприятий по восстановлению необходимого уровня работоспособности учащихся (прогулка, подвижные игры). Длительность выполнения домашних заданий не должна превышать: 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 астрономических часах).

Воспитанники вправе выбирать порядок выполнения домашних заданий по собственному усмотрению. По завершению отдельных этапов работы для учащихся организуются индивидуальные перерывы. Учащимся, заканчивающим подготовку уроков раньше остальных, разрешается приступать к занятиям по интересам. Необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся при подготовке устных заданий (воспринимать учебный материал только «на слух» или читать только сосредоточенно «про себя»). Для этих целей учащимся (особенно старших классов) следует использовать имеющиеся свободные помещения.

2.1.4. После прогулки и окончания самоподготовки в не учебное время заполняется видами деятельности эмоционального характера: массовые мероприятия, занятия в кружках, чтение, репетиции, тихие игры и т.д., общей продолжительностью не более 1,5 ч.

Виды деятельности эмоционального характера равномерно распределяются на протяжении учебной недели и сбалансированы с двигательными мероприятиями в течение учебного дня.

2.1.5. Воспитанники имеют право посещать занятия по интересам в кружках и секциях Учреждения, а также иных учреждений дополнительного образования.

Предпочтительно, чтобы один из них был с физической нагрузкой (спортивный, танцевальный и т.п.).

При проведении кружковых занятий с использованием компьютеров учитываются возрастные регламенты непрерывной работы с ними:

- для учащихся 1-х классов 6-летнего возраста - не более 10 мин;
- для учащихся 1-5 классов - не более 15 мин;
- для учащихся 6-7 классов - не более 20 мин;
- для учащихся 8-9 классов - не более 25 мин;
- для учащихся 10-11 классов - не более 30 мин.

2.1.6. Для профилактики зрительного утомления после работы с компьютером проводится комплекс упражнений гимнастики для глаз - 1-2 мин, а в середине занятия - перерыв для организации подвижного отдыха длительностью 10 мин.

2.1.7. Не используется время всего занятия для проведения компьютерных игр с навязанным ритмом. Разрешается их проводить в конце занятия длительностью до 10 мин для учащихся 2-5 классов и 15 мин - для более старших.

2.1.8. Для занятий двух и более детей одновременно, независимо от их возраста, не используется один компьютер.

2.1.9. Просмотр телевизионных передач, сопряженный со значительной зрительно-психической нагрузкой, не должен превышать в день для младших школьников 1 ч, для более старших - 1,5 ч.

2.1.10. Массовые воспитательные мероприятия, концерты, посещение театров, кино, экскурсий, учреждений культуры лучше проводить в середине недели (среда, четверг), а также в субботу или воскресенье. Мероприятия эмоционального и двигательного характера проводятся до ужина.

2.1.11. При организации сна воспитанников учитываются возрастные нормы суточной потребности в сне: для учащихся 6 - 7 лет - 11 ч, 8 - 9 лет - 11-10 ч 30 мин, 10 лет - 10 ч - 10 ч 30 мин, 11 - 12 лет - 9 - 10 ч, 13 - 14 лет - 9 ч - 9 ч 30 мин, 15 лет и старше - 8 ч 30 мин - 9 ч. Для младших школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, выздоравливающих после инфекционных заболеваний, быстро утомляющихся, необходимо организовать дневной сон продолжительностью 1,5-2 ч.

2.1.12. В режиме дня воспитанников предусматривается свободное время для самообслуживания и занятий по интересам продолжительностью для младших школьников – 1-1,5 часа, для старших школьников – 1,5-2 часа..

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

2.1.14. Обязательны прогулки на открытом воздухе для детей всех возрастных групп: в зимнее время - прогулки на лыжах, катание на санках и коньках, в летнее время - катание на велосипедах, самокатах и др.

2.1.15. Ежедневно в режиме учебного дня следует проводить спортивный час на открытом воздухе. Наиболее приемлемой формой его проведения являются подвижные игры, проводимые под наблюдением воспитателя или инструктора по физическому воспитанию.

2.2. Распорядок дня для детей школьного возраста в образовательном учреждении учитывает обозначенные нормы и требования:

#### Распорядок дня для воспитанников школьного возраста

Время	Содержание деятельности
6:45	Подъем, утренняя зарядка
7:00	Утренний туалет, закаливающие процедуры
7:25	Завтрак
7:50	Выход на учебные занятия
10:30	Второй завтрак
13:30	Возвращение из школы, труд по самообслуживанию
13:45	Обед
14:00	Прогулка, отдых, общественно-полезный труд, культурно-развлекательные и физкультурно-оздоровительные мероприятия, личное время, просмотр телепередач, занятия по интересам
15:00 – 18:00	Самоподготовка, посещение кружков, секции, игры
16:00	Полдник
18:30	Вечерняя прогулка
19:00	Ужин
19:20	Личное время, занятия по интересам, труд по самообслуживанию
20:30	Второй ужин

20:40	Вечерний туалет
22:00 – 22:30	Отход ко сну

2.3. Режим дня для детей дошкольного возраста и организация воспитательно-образовательного процесса, в том числе физического воспитания обеспечивается в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13).

2.3.1. В режиме дня двигательная активность воспитанников дошкольного возраста должна составлять до 50% дневного времени.

2.3.2. Для детей дошкольного возраста организуется дневной сон продолжительностью 1,5 – 2 часа.

2.3.3. Распорядок дня для воспитанников дошкольного возраста в Учреждении учитывает обозначенные нормы и требования:

Время	Содержание деятельности
6:45	Подъем, утренняя зарядка
7:00	Утренний туалет, закаливающие процедуры
7:25	Завтрак
7:50	Выход в дошкольное образовательное учреждение
16:30	Возвращение из дошкольного образовательного учреждения
17:00	Спортивная секция джиу-джитсу
18:30	Вечерняя прогулка
19:00	Ужин
19:20	Личное время, занятия по интересам, просмотр мультфильмов, детских телепередач, труд по самообслуживанию
20:30	Второй ужин
20:40	Вечерний туалет
21:00	Отход ко сну

**3. Распорядок дня в выходные и праздничные дни и в каникулярное время**

3.1. В выходные и праздничные дни и в каникулярное время в распорядок дня воспитанников Учреждения вносятся изменения:

**Распорядок дня для воспитанников в выходные и праздничные дни  
и в каникулярное время**

Время	Содержание деятельности
9:00	Подъем, утрення зарядка
9:20	Утренний туалет, закаливающие процедуры
9:40	Завтрак
10:00	Труд по самообслуживанию
10:30	Прогулка, подвижные игры,
11:50	Второй завтрак
12:00 – 13:30	Отдых, культурно-развлекательные и физкультурно-оздоровительные мероприятия, посещение бассейна, личное время, просмотр телепередач, занятия по интересам
14:00	Обед
14:30	Прогулка, спортивные мероприятия на свежем воздухе, экскурсии, походы, занятия по интересам
16:00	Полдник
16:15	Общественно-полезный труд
18:00	Прогулка
19:00	Ужин
19:20	Личное время, занятия по интересам, труд по самообслуживанию
20:30	Второй ужин
20:40	Вечерний туалет
22:00 – 22:30	Отход ко сну