



Утверждаю
Директор ГКУ
«Зубцовский детский дом»
НВ Журавлева

**Положение
о режиме и распорядке дня воспитанников
государственного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей «Зубцовский детский дом»**

1. Данное положение разработано в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4990-00 от 01.11.2000. «Гигиенические требования к устройству, содержанию, организации режима работы в детских домах и школах-интернатах для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» и определяет организацию рационального режима, распорядка дня воспитанников, воспитательно-образовательного процесса в детском доме.
2. Режим дня и организация воспитательно-образовательного процесса воспитанников детского дома строится с учетом особенностей воспитательной, коррекционной и оздоровительной работы, дифференцированно для дошкольников и школьников различных возрастных групп и обеспечивает обоснованное сочетание обучения, труда и отдыха, с учетом круглосуточного пребывания воспитанников в учреждении.
3. Режим дня дошкольников.
 - 3.1. Образовательный процесс для дошкольников осуществляется путем посещения дошкольного образовательного учреждения города. Количество занятий дошкольников в первой половине дня в младшей и средней группе не превышает двух, а в старшей и подготовительной - трех. Их продолжительность в младшей и средней группах - не более 15 минут, в старшей - не более 25 минут, а в подготовительной - не более 30 минут.
 - 3.2. Длительность перерывов между занятиями составляет не менее 10 минут. Они проводятся в форме подвижных игр умеренной интенсивности. Для профилактики утомления в середине занятия проводятся физкультминутки продолжительностью 1,5 - 2 минуты.
 - 3.3. Для предупреждения утомления и сохранения оптимального уровня работоспособности при составлении расписания занятий во всех группах учтено:

- равномерное распределение учебной нагрузки в течение дня, недели и года;
 - в начале и конце недели отдано предпочтение занятиям более легким по содержанию и сложности учебного материала.
 - спортивные и подвижные игры, физические упражнения, спортивные праздники проводятся на открытом воздухе.
- 3.4. В летний период учебные занятия (кроме музыкальных и спортивных) не проводятся.
 - 3.5. Длительность просмотра телепередач и диафильмов в младшей и средней группах - не более 20 минут, в старшей и подготовительной - не более 30 минут. Просмотр детских кинофильмов проводится не чаще одного раза в неделю.
 - 3.6. Общественно полезный труд детей старшей и подготовительной групп проводится в форме самообслуживания (дежурства по столовой, помощь в подготовке к занятиям и др.). Его продолжительность не превышает 20 минут.
 - 3.7. В режиме дня дошкольников выделяется не менее 1,5 часа для занятий и игр по интересам и желанию.
 - 3.8. Дневная прогулка детей составляет не менее 2 часов в младших группах, 1,5 часа - в средней, старшей и подготовительной группах.
 - 3.9. Длительность вечерней прогулки - не менее 2 часов в младшей и средней группах и 2,5 часа - в старшей и подготовительной.
 - 3.10. Продолжительность дневного сна в младшей группе составляет не менее 2,5 часов, в средней и старшей - 2 часа, в подготовительной - 1,5 часа. Длительность ночного сна составляет не менее 11 часов в младших группах, 10 часов - в средней и подготовительной группах.
4. Режим дня школьников.
 - 4.1. Распорядок дня школьника строится с учетом времени посещения воспитанниками школы.
 - 4.2. Во второй половине дня организуется самоподготовка воспитанников, а также различные виды активной деятельности и отдыха: прогулка в сочетании с подвижными играми, экскурсии на природу, общественно полезный труд на участке - от 1 до 1,5 часов, производительный труд.
 - 4.3. Самоподготовка начинается не раньше 15.30 часов после проведения мероприятий по восстановлению необходимого уровня работоспособности воспитанников. Длительность выполнения домашних заданий не превышает: в I классе со второго полугодия - 1 час (в I полугодии домашние задания не задаются), для учащихся 2-х

классов - 1,5 часа, 3 - 4-х - 2 часа, 5 - 6-х - 2,5 часа, 7 - 8-х - 3 часа, 9 - 11-х классов – 4 часа.

- 4.4. После окончания самоподготовки и пребывания детей на воздухе время заполняется видами деятельности эмоционального характера: зрелищные мероприятия, занятия в кружках, чтение, репетиции, тихие игры и т.д., общей продолжительностью не более 1,5 часа.
- 4.5. Виды деятельности эмоционального характера равномерно распределяются на протяжении недели и сбалансированы с двигательными мероприятиями в течение дня.
- 4.6. В воспитательно-образовательном процессе двигательная активность составляет для дошкольников и младших школьников - до 50% дневного бюджета времени, а для старших школьников - до 30%.
- 4.7. 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 3 различных кружках, предпочтительно, чтобы один из них был с физической нагрузкой (спортивный, танцевальный и т.п.).
- 4.8. Просмотр телевизионных передач, сопряженный со значительной зрительно - психической нагрузкой, не превышает в день для младших школьников 1 час, для более старших - 1,5 часа и не чаще 2 раз в неделю.
- 4.9. Массовые вечера, концерты, посещение театров, кино, экскурсии проводятся в середине недели (среда, четверг), а также в субботу или воскресенье.
- 4.10. Мероприятия эмоционального и двигательного характера проводятся до ужина.
5. При организации сна воспитанников учитываются возрастные нормы суточной потребности в сне: для учащихся 6 - 7 лет - 11 часов, 8 - 9 лет - 11 - 10 часов 30 мин., 10 лет - 10 часов 30 мин. - 10 часов, 11 - 12 лет - 10 - 9 часов, 13 - 14 лет - 9 часов 30 мин. - 9 часов, 15 лет и старше - 9 часов - 8 часов 30 мин.
6. Для воспитанников в режиме дня предусматривается свободное время.
7. В каникулярное время проводится оздоровление детей: увеличивается время пребывания на воздухе, организовываются спортивные соревнования, туристические походы и т.п.