

СОГЛАСОВАНО:

С педагогическим советом ГУ ЯО
Климатинский детский дом

от 31.08.2020 года

Председатель совета:



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГУ ЯО
Климатинский детский дом

Е.И. Галченкова

2020 года



Режим занятий, время отдыха для воспитанников ГУ ЯО Климатинского детского дома

Режим ГУ ЯО Климатинского детского дома составляется с учетом круглосуточного пребывания воспитанников. Режимные моменты в процессе работы, при необходимости могут изменяться в интересах детей. Режим детского дома обеспечивает научно-обоснованное сочетание обучения, труда и отдыха детей в соответствии с СанПиНом.

В режиме дня необходимо выделить время для игр и занятий по интересам и желанию, для детей школьного возраста 2,5 – 3 часа.

- Длительность просмотра телепередач для младших школьников – 1 час, для детей более старшего возраста – 1,5 часа и не чаще 2 раз в неделю;
- Для профилактики нарушений сна, между сном и ужином детей необходимо предусмотреть спокойные тихие игры или занятия без чрезмерной двигательной активности;
- Длительность приготовления уроков не должна превышать для учащихся 2 классов – 1,5 часов, 3-4 классов – 2 часов, 5-6 классов – 2,5 часов, 7-8 классов – 3 часов, 9-11 классов – 4 часов

После окончания самоподготовки и прогулки свободное время воспитанников должно заполняться различными видами деятельности эмоционального, спортивного, трудового характера (кружки, зрелищные мероприятия, занятия по выбору); не рекомендуется участие одного воспитанника более чем в 2-х различных кружках.

При проведении кружковых занятий с использованием компьютеров, необходимо учитывать возрастные регламенты непрерывной работы с ними:

- 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

Работа по физическому воспитанию должна осуществляться при регулярном контроле со стороны медицинского работника, Дети с отклонениями в состоянии здоровья и выздоравливающие после острых заболеваний должны заниматься лечебной физкультурой или по щадящей программе, составленной с учетом рекомендаций медицинского персонала.

Трудовое обучение детей следует проводить в форме самообслуживания (помощь в подготовке к занятиям, уход за комнатными растениями; старше 7 лет – дежурство, коллективный труд).

Массовые общешкольные вечера, концерты, посещение театров, кино, экскурсии лучше проводить в середине недели (среда, четверг), а также в субботу или воскресенье.

Мероприятия эмоционального и двигательного характера проводятся до ужина.

Трудовое обучение и воспитание организуется в соответствии с содержанием программ трудового обучения и интересами воспитанников на базе детского дома, а также может включать в себя работы по самообслуживанию. При организации трудового обучения на базе других учреждений и организаций их выбор согласуется с территориальными ЦГСЭН. Сырье и материалы, с которыми будут работать подростки, должны иметь санитарно-эпидемиологическое заключение. Трудовое обучение выполняется воспитанниками только в специальной одежде (халаты, фартуки, косынки). Перед выполнением тех или иных работ педагоги проводят обязательный инструктаж и обучают детей рациональным приемам и безопасным правилам при их выполнении. Весь инвентарь для работы в здании и на земельном участке должен соответствовать росту и возрастным возможностям воспитанников. К трудовому обучению в полном объеме привлекаются только здоровые воспитанники. Дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, допускаются к участию в труде согласно заключению врача.

При организации сна воспитанников учитываются возрастные нормы суточной потребности в сне: для учащихся 6-7 лет – 11 ч, 8-9 лет – 11 – 10ч 30м, 10 лет – 10ч 30м – 10ч, 11-12 лет – 10-9ч, 13-14 лет – 9ч 30м – 9ч, 15 лет и старше – 9ч – 8ч 30м.

Для младших школьников с отклонениями в состоянии здоровья, выздоравливающих после инфекционных заболеваний, быстро утомляющихся, необходимо организовать дневной сон продолжительностью 1,5-2ч.

Для воспитанников детского дома в режиме дня предусматривается свободное время.

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.

Организация рационального питания предусматривает строгое выполнение режима. Оптимальным является 5-кратный прием пищи с интервалами в 3,5-4 ч. Суточная калорийность рациона должна распределяться: завтрак – 25% калорий, второй завтрак – 10%, обед – 35-40%, полдник – 10%, УЖИН – 20-25%.

Режим дня воспитанников детского дома (учебные дни)

Режимные моменты	Время суток (ч)		
	1-4 классы	5-11 классы (студенты) мальчики	5-11 классы (студенты) девочки
Подъем	7.00	7.00	7.00
Зарядка	7.05-7.20	7.05-7.20	7.05-7.20
Уборка спален, утренний туалет	7.20-7.40	7.20-7.40	7.20-7.40
Завтрак	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00
Учебные занятия*	8.00-13.30	8.00-13.30	8.00-13.30
Обед	13.30- 14.00	14.00- 14.30	14.00- 14.30
Дневной сон	14.00- 15.30	—	—
Полдник	15.30- 16.00	15.30- 16.00	15.30- 16.00
Прогулка, общественно-полезный труд на воздухе	16.00- 17.30	—	16.00- 17.30
Самоподготовка**	—	16.00- 17.30	—
Внеклассные занятия, производительный труд, самоподготовка	17.30- 19.00	—	17.30- 19.00
Прогулка, свободное время	—	17.30- 19.00	—
Ужин	19.00- 19.30	19.00- 19.30	19.00- 19.30
Свободное время, уход за одеждой, вечерний туалет	19.30- 20.30	19.30- 21.30	19.30- 21.30
Сон	20.30-7.00	21.30-7.00	21.30-7.00

Организация рационального питания предусматривает строгое выполнение режима. Оптимальным является 5-кратный прием пищи с интервалами в 3,5-4 ч. Суточная калорийность рациона должна распределяться: завтрак – 25% калорий, второй завтрак – 10%, обед – 35-40%, полдник – 10%, УЖИН – 20-25%.

**Режим дня воспитанников детского дома (праздничные, каникулярные
и выходные дни)**

Режимные моменты	Время суток (ч)		
	1-4 классы	5-11 классы (студенты) мальчики	5-11 классы (студенты) девочки
Подъем	8.00	8.00	8.00
Зарядка	8.05-8.20	8.05-8.20	8.05-8.20
Уборка спален, утренний туалет	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40
Завтрак	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Генеральная уборка	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.00
Общественно-полезный труд на воздухе	10.00- 12.00	10.00- 13.00	10.00- 14.00
Спортивный час (спортивный зал)	—	13.00- 14.00	—
Учебные занятия	12.00- 14.00	—	—
Обед	13.30- 14.00	13.50- 14.00	13.50- 14.00
Дневной сон	14.00- 15.30	—	—
Занятия по дополнительному образованию	—	14.00- 15.30	14.00- 15.30
Полдник	15.30- 16.00	15.30- 16.00	15.30- 16.00
Прогулка, общественно-полезный труд на воздухе	16.00- 17.30	—	16.00- 17.30
Спортивный час	—	16.00- 17.30	—
Внеклассные занятия, производительный труд, занятия по дополнительному образованию	17.30- 19.00	—	17.30- 19.00
Прогулка, свободное время	—	17.30- 19.00	—
Ужин	19.00- 19.30	19.00- 19.30	19.00- 19.30
Прогулка	—	19.30- 20.00	—
Свободное время, уход за одеждой, вечерний туалет	19.30- 21.00	19.30- 22.00	19.30- 22.00
Сон	21.00-8.00	22.00-8.00	22.00-8.00