

**Государственное учреждение Ярославской области  
«Петровский детский дом»**

Принято  
на Педагогическом совете № 1  
от « 30 » 08 20 21 г.

Утверждаю  
Директор ГУ ЯО  
«Петровский детский дом»

Л.А. Царева

Приказ № 44/08-54

20 21 г.



**Режим занятий, время отдыха для воспитанников  
ГУ ЯО «Петровский детский дом»**

Режим ГУ ЯО «Петровский детский дом» 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.

Продолжительность занятий составляет:

- в группе раннего возраста (от 1.5 до 3 лет) – не более 10 минут;
- в младшей группе (от 3-4 лет) – не более 15 минут;
- в средней группе (4-5 лет) – не более 20 минут;
- в старшей группе (5-6 лет) – не более 25 минут;
- в подготовительной к школе группе (6-7 лет) – не более 30 минут.

Перерыв между периодами НОД составляет не менее 10 минут.

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

Непрерывная длительность просмотра телепередач и диафильмов в младшей и средней группах – не более 20 мин., в старшей и подготовительной – не более 30 мин. Просмотр телепередач для детей дошкольного возраста допускается не чаще 2 раз в день (в первую и вторую половину дня). Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего ребенка или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть.

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 2-3 классов — 1,5 ч., 4-5 классов — 2 ч.

После окончания самоподготовки и прогулки свободное время воспитанников должно заполняться различными видами деятельности эмоционального, спортивного, трудового характера (кружки, зрелищные мероприятия, занятия по выбору).

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 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.

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 3-4 ч. Суточная калорийность рациона должна распределяться: завтрак — 25 % калорий, второй завтрак — 25%, обед — 35%, полдник — 15%, ужин — 20%., 2-ой ужин 5%

Режим работы кружков, групп дополнительного образования устанавливается расписанием занятий, утвержденным директором детского дома.

Время проведения экскурсий, походов устанавливается в соответствии с календарным и тематическим планированием, календарными планами воспитательной работы.



При проведении внеурочных занятий, занятий по программам дополнительного образования продолжительностью более одного академического часа организуются перемены не менее 10 минут для отдыха со сменой вида деятельности.

## Режим дня (холодное время года)

	Младшая группа	Средняя группа	Подготовительная группа
Подъем после сна, утренние культурно-гигиенические мероприятия	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Прием детей	8.00	8.00	8.00
Утренняя гимнастика	8.15-8.20	8.10-8.18	8.20-8.32
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40	8.18-8.40	8.32-8.50
Самостоятельная деятельность, игры(словесные, творческие, интеллектуальные)	8.40-9.00	8.40-9.00	8.50-9.00
Организованная, непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.09 9.11-9.20 (подгруппы)	9.00-9.20	9.00-9.30
	-	9.30-9.50	9.40-10.10
	-		10.20-10.50
Второй завтрак	9.20-9.30	9.50-10.00	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.20	10.00-12.00	10.50-12.35
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	11.20-12.00	12.10-12.40	12.35-13.05
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.40-15.00	13.05-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, культурно-гигиенические мероприятия	15.00-15.20	15.00-15.15	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.35	15.15-15.30	15.15-15.30
Организованная образовательная деятельность, чтение художественной литературы	15.35-15.44	15.30-15.50	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность	15.44-16.00	15.50-16.30	16.00-16.30
Индивидуальная работа с детьми	15.44-16.00	15.50-16.30	16.00-16.30
Вечерняя прогулка	16.00-17.30	16.30-17.50	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.30-18.00	17.50-18.15	18.00-18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30	18.15-18.45	18.15-18.45
Самостоятельная деятельность, игры, чтение художественной литературы, просмотр мультфильмов	18.30-20.30	18.45-20.30	18.45-20.30
Второй ужин	20.30-20.40	20.30-20.40	20.30-20.40
Подготовка ко сну Культурно-гигиенические процедуры	20.40-21.00	20.40-21.00	20.40-21.00
Ночной сон	21.00-7.00	21.00-7.00	21.00-7.00

## Режим дня (теплое время года)

	Младшая группа	Средняя группа	Подготовительная группа
Подъем после сна, утренние культурно-гигиенические мероприятия	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Прием детей	8.00	8.00	8.00
Утренняя гимнастика (на улице)	8.15-8.20	8.10-8.18	8.20-8.32
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40	8.18-8.40	8.32-8.50
Самостоятельная деятельность, игры (словесные, творческие, интеллектуальные)	8.40-9.00	8.40-9.00	8.50-9.00
Организованная, непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.09 9.11-9.20	9.00-9.20	9.00-9.30
	-	9.30-9.50	9.40-10.10
Самостоятельная деятельность	9.20-9.50	-	-
Второй завтрак	9.50-10.00	9.50-10.00	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.20	10.00-12.00	10.20-12.35
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	11.20-12.00	12.10-12.40	12.35-13.05
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.40-15.00	13.05-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, культурно-гигиенические мероприятия	15.00-15.20	15.00-15.15	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.35	15.15-15.30	15.15-15.30
Организованная образовательная деятельность, чтение художественной литературы	15.35-15.44	15.30-15.50	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность	15.44-16.00	15.50-16.30	16.00-16.30
Индивидуальная работа с детьми	15.44-16.00	15.50-16.30	16.00-16.30
Вечерняя прогулка	16.00-17.30	16.30-17.50	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.30-18.00	17.50-18.15	18.00-18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30	18.15-18.45	18.15-18.45
Самостоятельная деятельность, игры, чтение художественной литературы, просмотр мультфильмов	18.30-20.30	18.45-20.30	18.45-20.30
Второй ужин	20.30-20.40	20.30-20.40	20.30-20.40
Подготовка ко сну Культурно-гигиенические процедуры	20.40-21.00	20.40-21.00	20.40-21.00
Ночной сон	21.00-7.00	21.00-7.00	21.00-7.00