

СОГЛАСОВАНО  
Председатель СТК ГКУСО РО  
Шолоховского центра помощи детям  
\_\_\_\_\_  
Т.А. Рыковская  
Протокол № 1 от 09 января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКУСО РО  
Шолоховского центра помощи детям  
\_\_\_\_\_  
Ю.С. Сидорова  
Приказ № 45 от 09 января 2025 г.



Сидорова Юлия Сергеевна

Директор ГКУСО РО

Шолоховского центра

помощи детям

сертификат 0bb07d57a2b

625a1fc3e1871d

2025.07.23 10.46+03'00

**ПОЛОЖЕНИЕ  
О РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ  
В ГКУСО РО ШОЛОХОВСКОМ  
ЦЕНТРЕ ПОМОЩИ ДЕТЯМ**

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Законом РФ «Об образовании»; Положением о деятельности государственного казенного учреждения социального обслуживания Ростовской области центра помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Шолоховский центр помощи детям» (далее – Центр), Уставом Центра.

1.2. Положение определяет распорядок дня воспитанников, режим для дошкольников и школьников различных возрастных групп и режим дня в летний период.

1.3. Положение предусматривает примерный режим дня для каждой возрастной категории детей. Для детей, посещающих занятия детских объединений дополнительного образования и спортивные секции может быть составлен индивидуальный режим дня, зафиксированный в циклограмме воспитанника.

## **2. Общий распорядок дня**

2.1. Общий распорядок дня воспитанников составляется на основе норм СанПиНа, который предусматривает:

- общий подъем - 07.30;
- утренняя зарядка, гигиенические процедуры – 07.30 – 08.00;
- завтрак – 08.00– 08.20;
- 2-й завтрак – 10.40 – 11.00
- обед – 14.00 – 14.30 (1 – 4 кл.), 15.00 – 16.00 (5 – 9 кл.);
- ужин – 19.00 – 19.30;
- воспитательский час – 19.30. – 20.00;
- 2-й ужин – 21.15 – 21.30;
- вечерние санитарно-гигиенические процедуры – 21.30 – 22.00;
- отбой – 22.00.

## **3. Режим дня дошкольников**

3.1. Занятия для дошкольников проводятся в 1 половине дня.

3.2. Продолжительность занятий для младших дошкольников составляет не более 15 мин, для старших – не более 25 минут.

3.3. Длительность перерывов между занятиями составляет не менее 10 минут. Перерывы проводятся в форме подвижных игр.

3.4. Длительность просмотра телепередач не более 20-30 минут, в соответствии с возрастом.

3.5. Общественно - полезный труд для дошкольников проводится в форме самообслуживания. Его продолжительность не должна превышать 20 минут.

3.6. Длительность дневной прогулки для младших дошкольников составляет не менее 2 часов, старших – 1,5 часа. Вечерняя прогулка соответственно 2 и 2,5 часа.

3.7. Продолжительность дневного сна для младших дошкольников - 2 и 2,5 часа, для старших не менее 1,5 часов.

3.8. Для дошкольников рекомендуется следующий режим дня:

Учебное время	Время
<b>Режимные моменты</b>	<b>Дошкольники 3 – 7 лет</b>
Подъём, утренняя зарядка	07.30 – 07.45
Санитарно – гигиенические процедуры	07.30 – 08.00
<b>Завтрак</b>	<b>08.00 – 08.20</b>
Игровая самостоятельная деятельность	08.20 – 09.30
Обучающие занятия	09.30 – 11.00
Игровая самостоятельная деятельность	11.00 – 11.45
Подвижные игры на свежем воздухе, прогулки	11.45 – 12.30
<b>Обед</b>	<b>12.30 – 13.00</b>
Дневной сон	13.00 – 15.30
Игровая самостоятельная деятельность	15.30 – 16.00
<b>Полдник</b>	<b>16.00 – 16.15</b>
Просмотр ТВ передач, игровая самостоятельная деятельность, индивидуальные занятия, кружки	16.15 – 18.10
Вечерняя прогулка на свежем воздухе, подвижные игры	18.10 -19.00
<b>Ужин</b>	<b>19.00 – 19.30</b>
Игровая самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы просмотр ТВ и т.д.	19.30 – 20.25
<b>Дополнительный ужин</b>	<b>20.25 – 20.40</b>
Санитарно – гигиенические процедуры	20.40 – 21.00
Сон	21.00

#### 4. Выходные, каникулярные, праздничные дни

4.1. В выходные, каникулярные, праздничные дни рекомендуется следующий режим дня:

Выходные, каникулярные, праздничные дни	Время	Выходные, каникулярные, праздничные дни	Время

<b>Режимные моменты</b>	<b>Школьники 7 – 18 лет</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Дошкольники 3 – 7 лет</b>
Подъём, утренняя зарядка	08.30 – 08.45	Подъём, утренняя зарядка	08.30 – 08.45
Санитарно – гигиенические процедуры	08.45 – 09.00	Санитарно – гигиенические процедуры	08.45 – 09.00
<b>Завтрак</b>	<b>09.00 – 09.20</b>	<b>Завтрак</b>	<b>09.00 – 09.20</b>
Занятия в кружках, общественно – полезный труд (сад, огород, цветник и т.д.)	09.20-10.00	Занятия в кружках, общественно – полезный труд (сад, огород, цветник и т.д.)	09.20-10.00
Прогулка («час здоровья», профилактические мероприятия, игры на свежем воздухе)	10.00-11.00	Прогулка («час здоровья», профилактические мероприятия, игры на свежем воздухе)	10.00-11.00
Общие, традиционные мероприятия в семейно – воспитательных группах, воспитательские часы, занятия в кружках	11.00-13.00	Общие, традиционные мероприятия в семейно – воспитательных группах, воспитательские часы, занятия в кружках	11.00-13.00
<b>Обед</b>	<b>13.00-13.30</b>	<b>Обед</b>	<b>13.00-13.30</b>
Дневной отдых (занятия по интересам, чтение и т.д.).	13.30-16.00	Дневной отдых (занятия по интересам, чтение и т.д.).	13.30-16.00
<b>Полдник</b>	<b>16.00-16.15</b>	<b>Полдник</b>	<b>16.00-16.15</b>
Прогулка на свежем воздухе, подвижные игры	16.15 – 19.00	Прогулка на свежем воздухе, подвижные игры	16.15 – 19.00
<b>Ужин</b>	<b>19.00 – 19.30</b>	<b>Ужин</b>	<b>19.00 – 19.30</b>
Свободное время/ занятия; Воспитательский час; Занятия по интересам, просмотр видео, ТВ и т.д.	19.30 – 21.15	Игровая самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы просмотр ТВ и т.д.	19.30 – 20.25
<b>Дополнительный ужин</b>	<b>21.15 – 21.30</b>	<b>Дополнительный ужин</b>	<b>20.25 – 20.40</b>
Санитарно – гигиенические процедуры	21.30 – 22.00	Санитарно – гигиенические процедуры	20.40 – 21.00
Сон	22.00	Сон	21.00

4.2. При отъезде воспитанников в детские оздоровительные лагеря (ДОЛ), их режим дня соответствует режиму дня ДОЛ.