

ГКОУ ДД г. Моздок
(Наименование образовательной организации)
УТВЕРЖДАЮ



Директор ГКОУ ДД г. Моздока
(Подпись) _____
(И.О. Фамилия) / Н.А. Насоновская /
11 сентября 2017 г.

УТВЕРЖДЕН
приказом ГКОУ ДД г. Моздок
(наименование образовательной
организации)
от 11 сентября 2017 г. № 44

**Положение
о режиме занятий и распорядке дня воспитанников**

1. Общие положения

1.1. Данное положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Постановлением Правительства РФ от 24 мая 2014 г. N 481 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей»;
- Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 03.07.1998 г. ;
- СанПиН 2.43259-15. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» (зарегистрировано Министерством юстиции Р.Ф. 26 марта 2015 года),
- Уставом и регламентирует организацию рационального режима занятий, распорядка дня воспитанников, воспитательно-образовательного процесса в детском доме.

Цель – внедрение рационального режима занятий и распорядка дня для воспитанников с учетом регламентации различных сторон их жизнедеятельности.

Задачи:

- создать благоприятные условия для правильного чередования труда и отдыха, соблюдения личной гигиены с разумной организацией досуга и предупреждением вредных привычек;
- способствовать раскрытию навыков правильной организации умственной деятельности, духовных сил и волевых качеств;
- обеспечить социальную защиту, медико-психолого-педагогическую реабилитацию и социальную адаптацию воспитанников;
- создать благоприятные условия, приближенные к домашним, способствующие умственному, эмоциональному и физическому развитию личности;
- способствовать оказанию положительного воздействия на нервную систему ребенка.

1.2. Режим занятий 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.

Учебный год продолжается с 1 сентября по 31 мая.

1.3. Физиологической основой режима занятий и распорядка дня является выработка у ребенка динамического стереотипа ответных реакций. Постоянно повторяясь, определенный режим занятий и распорядок дня настраивают ребенка на учебу, отдых, физическую активность, тем самым облегчается выполнение различных дел, успешнее идет учеба.

1.4. Режим дня обеспечивает достаточное время для выполнения всех необходимых элементов жизнедеятельности и высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма.

1.5. Режим дня и организация воспитательно-образовательного процесса воспитанников Детского дома строится с учетом особенностей воспитательной и оздоровительной работы.

1.6. Режим и распорядок дня для воспитанников составлен с учетом физиологического роста функциональных систем растущего организма с учетом учебной нагрузки, двигательной активности, адаптации к разнообразным воздействиям.

1.7. Для составления режима дня и распорядка для воспитанников чередуется умственная направленность с отдыхом, физическим трудом, прогулками, занятиями спортом, приемом пищи, сном.

1.8. Программы и методики воспитания основываются на санитарно-эпидемиологических заключениях.

1.9. Режим и распорядок дня воспитанников организуют медицинские работники, врач, воспитатели и администрация Детского дома.

2. Учет возрастных и физиологических особенностей воспитанников.

2.1. Физиологической основой режима и распорядка дня является выработка у ребенка динамического стереотипа ответных реакций. Постоянно повторяясь, определенный распорядок дня настраивает ребенка на учебу, отдых, физическую активность, тем самым облегчается выполнение различных дел, успешнее идет учеба.

2.2. При соблюдении режима дня у ребенка формируются условные рефлексы.

2.3. В 5-6 лет у ребенка отмечается повышенная чувствительность к неблагоприятным внешним факторам и быстрая утомляемость при обучении. В младшем школьном возрасте продолжается процесс окостенения и роста скелета, развитие мелких мышц кисти и функциональное совершенствование нервной системы.

2.4. В возрасте 11-14 лет у ребенка происходит резкий гормональный сдвиг и интенсивный рост, происходит быстрое развитие внутренних органов: сердце растет быстрее, чем просвет сосудов и возникает юношеская гипертензия.

2.5. В 15-18 лет происходит завершение полового созревания, сохраняется преобладание общего возбуждения и психической неуравновешенности.

3. Основные элементы режима и распорядка дня воспитанников.

3.1. Основными элементами режима и распорядка дня являются:

- **сон:** для воспитанников 6-7 лет – 11 часов, 8-9 лет – 11-10 ч.30мин., 10 лет – 10ч.30мин., 11-12 лет – 10-9 часов, 13-14 лет – 9ч.30мин.-9 часов, 15 лет и старше – 9 часов-8ч.30мин.;
- **пребывание на свежем воздухе в дневное время:** в младшей разновозрастной группе – 2 часа, в старшей разновозрастной группе – 1,5 часа. Длительность **вечерней прогулки:** в младшей возрастной группе – 2 часа, в старшей возрастной группе – 1,5 часа;
- **двигательная активность** для дошкольников и младших школьников составляет до 50% дневного бюджета времени, для старших школьников – до 30%;
- **самоподготовка:** 2 класс – 1,5 ч.; 3-4 класс – 2ч.; 5-6 класс – 2,5ч.; 7-8 класс 2,5– 3ч.; 9 класс – 3 ч.;
- **количество учебных занятий** для младшей разновозрастной группы в первой половине дня - 2, для старшей разновозрастной группы – 3; в младшей разновозрастной группе продолжительность занятия не более 15 мин., в старшей разновозрастной группе не

более 25-30 мин.; длительность перерывов между занятиями должна составлять не более 10 мин.

- **игровая деятельность**: разные виды деятельности эмоционального характера – зрелищные мероприятия, занятия в кружках, чтение, репетиции, тихие игры (1,5ч.); занятия в кружках и секциях: для младших школьников до 1ч., для старших 1,5ч.; работа за компьютером: 1-5 класс не более 15мин., 6-7 класс не более 20мин., 8-9 не более 25мин.

Массовые вечера, концерты, посещение театров, кино, экскурсии проводятся в будние дни согласно плану, а также в субботу или воскресенье;

- **трудовое воспитание** организуются прогулки на природу, общественно-полезный труд – от 1 до 1,5 ч. У дошкольников проводится общественно-полезный труд в форме самообслуживания (дежурство по столовой, помощь в подготовке к занятиям и др.) – 20 мин.;
- **физическое воспитание**: спортивный час на открытом воздухе, «День здоровья» - 1 раз в месяц, прогулка на свежем воздухе – 45 мин., подвижные игры, утренняя гимнастика;
- **прием пищи**: в Детском доме организуется следующий прием пищи: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, дополнительный ужин;
- **гигиенические процедуры**

3.2. На основании элементов режима и распорядка дня воспитанников ежегодно составляется Единое расписание с учетом времени и видов деятельности для воспитанников-дошкольников и воспитанников начального, среднего звена и старшекласников.

Обучение воспитанников осуществляется в МОУ СОШ № 5 г. Моздока. Самоподготовка с воспитанниками начинается в 15 ч. после проведения мероприятий по восстановлению необходимого уровня работоспособности учащихся. Длительность выполнения домашних заданий не должна превышать: в 1 классе со второго полугодия - 1 ч (в I полугодии домашние задания не задаются), для учащихся 2-х классов - 1,5 ч; 3-4-х - 2,0 ч; 5-6-х - 2,5 ч; 7- 9- 3 ч.

Воспитанникам разрешается выбирать порядок выполнения домашних заданий по собственному усмотрению. По завершению отдельных этапов работы воспитанникам следует предоставлять возможность индивидуальных перерывов, поскольку общий для всех перерыв может нарушать рабочую установку отдельных школьников. Воспитанникам, заканчивающим подготовку уроков раньше остальных, разрешается приступать к занятиям по интересам. Необходимо учитывать индивидуальные привычки воспитанникам при

подготовке устных заданий (только «вслух» или только сосредоточенно «про себя»). Для этих целей воспитанникам (особенно старших классов) следует использовать другие свободные помещения.

Занятия в кружках и секциях проводятся согласно расписанию кружков и секций.

Допускается участие одного воспитанника не более чем в 2 различных кружках, предпочтительно, чтобы один из них был с физической нагрузкой (спортивный, танцевальный и т.п.).

При проведении кружковых занятий с использованием компьютеров необходимо учитывать 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.

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.

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 воспитанников. Не используется компьютер одновременно для занятий двух и более детей, независимо от их возраста.

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

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.

4. Порядок изменения режима и распорядка дня воспитанников.

В настоящее Положение о режиме и распорядке дня воспитанников Детского дома могут быть внесены дополнения и изменения в случаях:

- изменения Федеральных, региональных законодательных документов, Положений, Правил и норм;
- изменения статуса образовательного учреждения.

Данное Положение является локальным актом Учреждения.