

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

КОГБУ для детей-сирот

«ЦПД п. Ленинская Искра Котельничского района»

Протокол №1 от 03.09.2024 г.



КОГБУ для детей-сирот

«ЦПД п. Ленинская Искра Котельничского района»

Протокол №120-П от 03.09.2024

М.А.Христолюбова

**РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ КОГБУ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ «ЦПД п. Ленинская Искра Котельничского района»
(МЛАДШИЕ И СТАРШИЕ ШКОЛЬНИКИ) на учебное время**

Режимные моменты	Время суток (ч)		Примечание
	Младшие школьники	Старшие школьники	
Подъем	7.00		
Зарядка	7.05 – 7.15	7.05 – 7.15	До 7 лет не менее 10 мин., для детей старше 7 лет не менее 15 мин
Утренний туалет	7.15 – 7.25	7.15 – 7.25	Утренний туалет совмещается с закаливающими процедурами
Завтрак	7.25 – 7.40		
Подготовка к школе,	7.40 – 8.00	7.70 – 8.00	
Сопровождение воспитанников ЦПД в МКОУ Спицкую СОШ			
Второй завтрак	10.35-11.00		
Учебные занятия в школе	8.00-11.40	8.00 –12.40	
	(4 урока)	(5 уроков)	
	8.00-12.40	8.00-13.10	
	(5 уроков)	(6 уроков)	
Спортивный час, прогулка с играми ¹ , свободное время	11.40-12.50	12.40-13.10	
Обед	12.20-12.50	12.45-13.15	
		13.15-13.45	
Дневной отдых для ослабленных детей.	13.00-15.30	13.10-16.00	Для детей от 4 до 7 лет составляет 2,5 часа, старше 7 лет -1,5 часа
Для остальных детей прогулка с играми ¹ , включающая общественно-полезный труд			Допустимая продолжительность работ для детей 12-13 лет составляет – 2 часа; для воспитанников 14-15 лет – 2,5 часа. 16-18 лет 3,5 ч. Через каждые 45 минут работы – регламентированный 15-минутный перерыв

		для отдыха.	
Полдник		16.00 – 16.15	
Самоподготовка		16.15 – 17.45 (2, 3 класс)	16.15-18.15 (5 класс)
		16.15 – 18.15 (4 класс)	16.15-18.45 (6 - 8 класс) 16.15-19.45 (9-11 класс)
Прогулка ¹ , занятия в кружках, чтение, спокойные игры, свободное время		17.15-18.30	18.00-18.30
Ужин		18-00-18-30	18-30-19-00
Прогулка ¹ , свободное время, вечерний туалет		18.30-19.30	19.00 – 20.00
Второй ужин		19-30	20-00
Сон		20.00-7.00 (4-7 лет) 20.30-7.00 (8-10 лет)	21.00- 7.00 (11-14 лет) 21.30-7.00 (15 и более лет) 22.00-7.00
		<p>При организации сна учитываются возрастные нормы суточной потребности во сне: для детей 4-7 лет не менее 11 часов, 8-10 лет не менее 10ч., 8-10 лет не менее 10ч., 11-14 лет не менее 9 ч., 15 лет и старше не менее 8 ч.30мин.</p> <p>Отход ко сну детям младшего школьного возраста рекомендуется организовывать не позднее 20-00 ч., детям среднего возраста не позднее 21-00 и старшего школьного возраста в 22.00.</p>	

Примечание¹: продолжительность прогулок в течение дня для детей до 7 лет составляет не менее 3 часов, для детей старше 7 лет не менее 2 часов.

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

КОГБУ для детей-сирот

«ЦПД п.Ленинская Искра Котельничского района»

Протокол №1 от 03.09.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

КОГБУ для детей-сирот

«ЦПД п.Ленинская Искра Котельничского района»

Протокол №120-П от 03.09.2024

М.А.Христовалова



РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
КОГБУ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ «ЦПД п.Ленинская Искра Котельничского района»

Режимные моменты	Время суток (ч)	
	старшие дошкольники	
Подъем	7.00	
Зарядка	7.05 – 7.20	
Утренний туалет	7.20 – 7.40	
Завтрак	7.40 – 8.00	
Подготовка к детскому саду,	8.00-9.00	
Сопровождение воспитанников в МКДОУ ЦРР д/с «Солнышко»		
Второй завтрак	10.30-10.45	
По режиму МКДОУ ЦРР д/с «Солнышко»	9.00-18.00	
Обед	12.20-12.50	
Дневной отдых	13.00-15.00	
Прогулка, игры	15.00-16.00	
	Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. При температуре воздуха ниже минус 15 ⁰ С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня – после дневного сна.	
Полдник	16.00 – 16.15	
Занятия в кружках, труд, свободное время, игровая деятельность	16.15 – 18.30	

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3 – 4 часов.

		<p>Образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.</p>
Ужин	18.30 - 19.00	
Вечерний туалет, свободное время, подготовка ко сну	19.00-20.00	
Второй ужин	20.00	
Сон	20.30-7.00	<p>Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 – 12,5 часа, из которых 2 – 2,5 часа отводится на дневной сон.</p>

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
КОГБУ для детей-сирот
«ЦПД п.Ленинская Искра Котельничского района»
Протокол №1 от 03.09.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
КОГБУ для детей-сирот
«ЦПД п.Ленинская Искра Котельничского
района»
№190-П от 03.09.2024
М.А.Христолюбова



**РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ
КОГБУ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ «ЦПД п.Ленинская Искра Котельничского района»
(выходные, каникулярное, праздничное время)**

Режимные моменты	Время суток (ч)
Подъем	8.00
Зарядка	8.05 – 8.20
Утренний туалет, уборка спален	8.20 – 8.40
Завтрак	8.40 – 9.00
Свободное время, игры, чтение литературы	9.00 – 10.00
Второй завтрак	11.05-11.25
Прогулка с играми, труд, спортивный час, экскурсии, свободное время	10.00-13.30
Душ (по графику)	12.00-13.00
Обед	13.30-14.00
Дневной отдых/ спокойные игры	14.00-16.00
Полдник	16.00 – 16.15
Мероприятия, прогулка, занятия в кружках, чтение, спокойные игры, свободное время	16.15 – 19.00
Ужин	19.00-19.30
Вечерняя прогулка, свободное время	19.30-20.00
Второй ужин	20-00
Сон	(4-7 лет) 20.30-8.00 (8-10 лет) 21.00-8.00 (10-14 лет) 21.30-8.00 (15 и более лет) 22.00-8.00