

Принято на заседании
Педагогического совета
ГБУ ЦССВ «Центральный»
протокол от 22.02.2022 № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ЦССВ «Центральный» Т.Ю. Телегина
приказ от «22» февраля 2022 № 32/1-од

**Положение
о режимах дня обучающихся (воспитанников)
Государственного бюджетного учреждения
Центр содействия семейному воспитанию «Центральный»
Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы**

1. Общие положения

1.1. Положение о режимах дня обучающихся (воспитанников) Государственного бюджетного учреждения Центра содействия семейному воспитанию «Центральный» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы (далее - Учреждение) разработано в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 (ст. 28), Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», с учетом рекомендаций методического пособия «Реабилитация детей в домах ребенка» кафедры поликлинической педиатрии ФГБОУ «Российская медицинская академия последипломного образования» Министерства здравоохранения Российской Федерации, примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

1.2. Настоящее Положение регламентирует проживание обучающихся (воспитанников) в группах для детей в возрасте от 0 до 4-х лет, в группах для детей в возрасте от 4-х до 18 лет и реабилитационных группах для детей,

нуждающихся в интенсивном уходе, организацию непосредственно образовательной деятельности и режимов дня обучающихся (воспитанников) Учреждения.

2. Цели и задачи организованной образовательной деятельности и режимов дня обучающихся (воспитанников)

Цель: соблюдение гигиенических норм и требований к организации жизнедеятельности обучающихся (воспитанников) в Учреждении.

Задачи:

- своевременное и полное удовлетворение физиологических потребностей ребенка;
- обеспечение гармоничного развития обучающихся (воспитанников) в соответствии с их возрастными особенностями;
- построение индивидуального режима дня на каждого обучающегося (воспитанника) в период адаптации обучающихся (воспитанников) к новым условиям проживания и по медицинским показаниям.

3. Организация режима дня

3.1. Организация жизни и деятельности детей осуществляется с учетом режима круглосуточного пребывания обучающихся (воспитанников) в Учреждении. Контингент обучающихся (воспитанников) Учреждения составляют дети из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (законных представителей), помещенных в Учреждение под надзор, либо временно. Им оказывается комплексная медико-психологическая и социальная помощь.

3.2. Основу режима составляют следующие компоненты:

- бодрствование (утренний и вечерний круг, игры, организованная образовательная деятельность и досуговая деятельность воспитанников);
- дневной и ночной сон;
- гигиенические процедуры;
- прием пищи;
- прогулки;
- самостоятельная деятельность воспитанников.

3.3. Режимы дня обучающихся (воспитанников) назначаются врачом-педиатром по согласованию с педагогами и утверждаются директором Учреждения (Приложение).

3.4. При составлении режима дня необходимо руководствоваться следующими принципами:

- длительность бодрствования обучающихся (воспитанников) определяется их возрастными особенностями,

- отдых должен обеспечить полное функциональное восстановление нервной системы, количество сна в сутки, число и длительность отрезков дневного и ночного сна должны соответствовать физиологической потребности ребенка,

- ритм кормления должен быть согласован с режимом бодрствования и сна;

- перевод ребенка на новый режим должен осуществляться постепенно с учетом его возрастных, индивидуальных возможностей и особенностей развития;

- организация режима дня обучающихся (воспитанников) со второго года жизни должна проводиться с учетом теплого и холодного периода года.

3.5. Формировать режимы дня для детей младенческого, раннего и дошкольного возраста необходимо с учетом выработки дневного ритма чередования основных состояний: бодрствования, сна, кормления.

3.6. Назначение режима врачом-педиатром должно происходить на основании комплексной оценки состояния здоровья ребенка специалистами Учреждения, что позволит учитывать не только возраст и здоровье, но и индивидуальные особенности (потребность в длительном бодрствовании, частота и длительность дневного сна и т.п.). При необходимости врачом-педиатром разрабатывается индивидуальный режим обучающегося (воспитанника).

3.7. Если в одной и той же группе находятся обучающиеся (воспитанники), нуждающиеся в разных режимах сна и бодрствования, необходимо установить два или три разных режима, разделив детей на подгруппы.

3.8. Смена группового персонала не должна происходить в часы кормления или укладывания детей, когда в режимных процессах задействованы все групповые сотрудники и требуется взаимопомощь в работе.

3.9. Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

3.10. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C 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.

При организации прогулки учитываются следующие правила:

- чтобы дети не перегревались и не простужались, выход на прогулку организовывается подгруппами, а продолжительность регулируется индивидуально, в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и погодными условиями;

- в зависимости от предыдущего занятия и погодных условий изменяется и последовательность разных видов деятельности детей на прогулке.

3.11. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1 года до 1,5 года дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часов. Оптимальным является организация дневного сна на воздухе (на верандах). Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.

При организации сна учитываются следующие правила:

- в момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин. до сна,

- первыми за обеденный стол садятся дети с ослабленными здоровьем, чтобы они затем первыми ложились в постель,

- обучающихся (воспитанников), которые долго засыпают и чутко спят, рекомендуется укладывать первыми и поднимать последними,

-групповую комнату перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3-5 градусов,

- необходимо правильно разбудить детей, дать им возможность 5-10 минут полежать, но не задерживать их в постели,

- после ночного сна ежедневно организуются гигиенические процедуры и утренняя гимнастика, после дневного сна - пробуждающая зарядка,

- во время сна детей присутствие в спальне воспитателя (младшего воспитателя, или его помощника) обязательно.

3.12. Прием пищи устанавливается по строго отведенному времени. Ритм кормления детей первого года жизни определяется суточной потребностью ребенка в пище, объемом пищи, усваиваемой в одно кормление, длительностью процесса усвоения и связан с ритмом бодрствования и сна. Для детей старше года в Учреждении организуется 6-ти разовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин) с интервалами между приемами пищи не более 3-4 часа для детей раннего возраста и не более 3,5 часов для детей дошкольного возраста. Питьевой режим организуется во всех группах. График смены воды установлен через каждые 3 часа. Для обеспечения преемственности питания при передаче воспитанников в семью,

родителей (законных представителей) врач-педиатр информирует об ассортименте питания воспитанника.

В процессе организации питания решаются задачи гигиены и правил питания:

- мыть руки перед едой;
- класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо пережевывать;
- рот и руки вытирать бумажной салфеткой;
- после окончания еды полоскать рот.

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

3.14. Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в группах детей старше 4-х лет не превышает 30 и 40 минут. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут. Образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первой половине дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику, физкультминутки и т.п.

3.15. Социально-культурные и физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся в соответствии с календарным планированием.

3.16. В летний период непосредственно образовательная деятельность организуется на прогулке. Во время прогулки рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, физкультурные праздники, досуги, развлечения, экскурсии и др.

3.17. Непрерывная длительность просмотра телепередач, мультфильмов составляет для детей 3-4 лет - не более 15-20 мин., для детей

5-7 лет - не более 30 мин. Просмотр телепередач допускается не чаще 2-х раз в день (в первой и второй половине дня).

3.18. Непосредственно образовательная деятельность обучающихся (воспитанников) в соответствии с учебным планом организуется в группе воспитателем, либо учителем-дефектологом. Музыкальные и физкультурные занятия проводятся специалистами в музыкальном и физкультурном залах. Коррекционные занятия проводятся специалистами в кабинете педагога-психолога, логопедическом кабинете, кабинете развития и коррекции, музыкальном зале и в групповых помещениях.

3.19. При организации групповых форм организации занятий учитываются следующие правила:

- соблюдение гигиенических требований (помещение должно быть проветрено, свет должен падать с левой стороны, оборудование, инструменты и материалы и их размещение должны отвечать педагогическим, гигиеническим и эстетическим правилам и т.д.),

- длительность занятия должна соответствовать установленным нормам, а время использовано полноценно, большое значение имеет начало и окончание занятия, концентрация детского внимания,

- использование разнообразных форм организации обучающихся (воспитанников),

- обязательно проведение физкультминутки в середине занятия.

3.21. Физическое развитие детей первого года жизни организуют в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача. Реализация образовательных программ дошкольного образования для детей первого года жизни проводится с каждым ребенком индивидуально в групповом помещении ежедневно, не ранее, чем через 45 минут после еды. Длительность занятия с каждым ребенком составляет 6-10 минут.

Начиная с 9-ти месяцев, помимо комплексов гимнастики и массажа, с детьми проводят разнообразные подвижные игры в индивидуальном порядке. Допускается объединение детей в небольшие группы (по 2 ребенка).

Для реализации образовательных программ дошкольного образования по физическому развитию в индивидуальной форме рекомендуется использовать стол высотой 72-75 см, шириной 80 см, длиной 90-100 см, имеющий мягкое покрытие из материалов, позволяющих проводить влажную обработку и дезинфекцию: стол сверху накрывается пленкой, которая меняется после каждого ребенка.

3.22. Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию при реализации образовательных программ дошкольного

образования для воспитанников в возрасте от 2 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста воспитанников и составляет:

- в группе детей четвертого года жизни - 15 мин.,
- в группе детей пятого, шестого года жизни - 20-25 мин.

Один раз в неделю для обучающихся (воспитанников) 3-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию обучающихся (воспитанников) на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у обучающихся (воспитанников) медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

3.23. Занятия физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должны занимать не менее 50% общего времени всех занятий.

3.24. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста обучающихся (воспитанников) и времени года.

Используются формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, физические упражнения, ритмическая гимнастика и другие.

В объеме двигательной активности обучающихся (воспитанников) 5-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей воспитанников, времени года.

Для реализации двигательной деятельности обучающихся (воспитанников) используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и игровых площадок в соответствии с возрастом и ростом обучающихся (воспитанников).

3.25. Для достижения достаточного объема двигательной активности обучающихся (воспитанников) необходимо использовать все организационные формы занятий физической культурой, с широким включением подвижных игр, физических упражнений.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья обучающихся (воспитанников), физической подготовленности и групп здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

Дети-сироты с отклонениями в состоянии здоровья занимаются по индивидуальным программам, разработанным инструктором по адаптивной физкультуре с учетом рекомендаций врачей-специалистов.

3.26. Проведение закаливающих мероприятий осуществляется в соответствии с рекомендациями врача-педиатра по закаливанию. Не допускается проведение закаливающих процедур сразу после еды и физических упражнений с большой нагрузкой.

3.27. Лечебно-профилактические процедуры следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья детей.

3.28. Трудовое воспитание организуется в виде посильных трудовых поручений в соответствии с содержанием образовательных программ дошкольного образования, интересами и возможностями детей.

4. Ответственность

4.1. Администрация, воспитатели, педагоги-специалисты, медицинские сестры несут ответственность за жизнь, здоровье воспитанников, реализацию в полном объеме режима дня, качество реализуемых образовательных программ (общеобразовательной программы дошкольного образования и адаптированной образовательной программы дошкольного образования), соответствие применяемых форм, методов и средств организации образовательного процесса возрастным, психофизиологическим особенностям обучающихся (воспитанников).

4.2. Режимы воспитания и обучения в части гигиенических требований допускаются к использованию при наличии санитарно-эпидемиологического заключения о соответствии их действующим санитарным правилам.

5. Заключительные положения

5.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, принимается на Педагогическом совете и утверждается (либо вводится в действие) приказом директора Учреждения.

5.2. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии действующим законодательством Российской Федерации.

5.3. Настоящее Положение принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения к Положению принимаются в порядке, предусмотренном п.5.1 настоящего Положения.

5.4. После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

Режим дня № 1
(для детей от 0 месяца до 1 месяца)

Кормление	6.00
Бодрствование, личная гигиена	6.00 – 7.00
Сон	7.00 – 9.00
Кормление	9.00
Бодрствование	9.00 – 10.00
Сон	10.00 – 12.00
Кормление	12.00
Бодрствование	12.00 – 13.00
Сон	13.00 – 15.00
Кормление	15.00
Бодрствование	15.00 – 16.00
Сон	16.00 – 18.00
Кормление	18.00
Бодрствование	18.00 – 19.00
Ночной сон	19.00 – 6.00
Ночное кормление	21.00, 24.00, 3.00

Режим дня № 2
(для детей от 1 месяца до 3 месяцев)

Кормление	6.00
Бодрствование, личная гигиена	6.00 – 7.00
Сон	7.00 – 9.00
Кормление	9.00
Бодрствование	9.00 – 10.00
Сон	10.00 – 12.00
Кормление	12.00
Бодрствование	12.00 – 13.00
Сон	13.00 – 15.00
Кормление	15.00
Бодрствование	15.00 – 16.30
Сон	16.30 – 18.00
Кормление	18.00
Бодрствование	18.00 – 19.00
Ночной сон	19.00 – 6.00
Ночное кормление	21.00, 24.00

Режим дня № 3
(для детей от 3 месяцев до 6 месяцев)

Кормление	6.00
Бодрствование, личная гигиена	6.00 – 7.30
Сон	7.30 – 9.30
Кормление	9.30
Бодрствование	9.30 – 11.00
Сон	11.00 – 13.00
Кормление	13.00
Бодрствование	13.00 – 14.30
Сон	14.30 – 16.30
Кормление	16.30
Бодрствование	16.30 – 18.00
Сон	18.00 – 19.30
Бодрствование	19.30 – 20.00
Кормление	20.00
Бодрствование, личная гигиена	20.00 – 21.00
Ночной сон	21.00 – 6.00
Ночное кормление	23.30

Режим дня № 4
(для детей от 6 месяцев до 9 месяцев)

Кормление	6.00
Бодрствование, личная гигиена	6.00 – 8.00
Сон	8.00 – 10.00
Кормление	10.00
Бодрствование, игра-занятие	10.00 – 12.00
Сон	12.00 – 14.00
Кормление	14.00
Бодрствование, игра-занятие	14.00 – 16.00
Сон	16.00 – 18.00
Кормление	18.00
Бодрствование, игра-занятие	18.00 – 20.00
Ночной сон	20.00 – 6.00
Ночное кормление	22.00

Режим дня № 5
(для детей от 9 месяцев до 1года)

Подъем, бодрствование, личная гигиена	7.00
Завтрак	8.00
Бодрствование, игра-занятие	8.30-9.30
Второй завтрак	9.30
Подготовка ко сну, дневной сон*	9.30-12.00
Обед	12.00
Бодрствование, игра-занятие	12.30-13.30
Прогулка	13.30-15.00
Полдник	15.15
Подготовка ко сну, дневной сон*	15.30-17.00
Бодрствование	17.00-17.30
Прогулка	17.30-18.30
Ужин	18.45
Бодрствование	19.15-20.00
Проведение гигиенических процедур	19.30-20.00
Подготовка ко сну, ночной сон	20.00-7.00
Ночное кормление	22.15

Режим дня № 6
(для детей от 1 года до 1 года и 6 месяцев)

Режимные моменты	Холодное время года	Теплое время года
Подъем, личная гигиена	6.45-7.15	6.30-7.00
Самостоятельная деятельность, игра-занятие	7.15-8.00	7.00-8.00
Завтрак	8.00	8.00
Самостоятельная деятельность, игра-занятие	8.30-9.30	8.30-9.30
Второй завтрак	9.45	9.30
Подготовка ко сну, дневной сон*	10.00-12.00	9.45-12.00
Обед	12.00-12.30	12.00- 12.30
Самостоятельная деятельность, игра-занятие	12.30-13.30	12.30-13.00
Подготовка к прогулке, прогулка	13.30-15.00	13.00-15.00
Полдник	15.10	15.10
Подготовка ко сну, дневной сон	15.30-17.00	15.30-17.00
Самостоятельная деятельность, игра-занятие	17.00-17.30	17.00-17.15
Подготовка к прогулке, прогулка	17.30-18.30	17.15-18.30
Ужин	18.30	18.30
Самостоятельная деятельность	18.50-19.40	18.50-19.40
Второй ужин	19.40	19.40
Подготовка ко сну, ночной сон	20.00-6.45	20.00-6.30

РЕЖИМ ДНЯ № 7
разновозрастной группы
(для детей от 1 года 6 месяцев до 7-ми лет)

Режимные моменты	Холодное время года от 1г.6мес. до 2 лет	Теплое время года от 1г.6мес. до 2 лет	Холодное время года от 2 до 7 лет	Теплое время года от 2 до 7 лет
Подъем, личная гигиена	7.00 -7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00 -7.30
Самостоятельная деятельность	7.30 -8.00	7.00-8.00	7.30 -8.00	7.00-8.00
Зарядка	8.00 -8.10	8.00 -8.10	8.00 -8.10	8.00 -8.10
Завтрак	8.10	8.10	8.10	8.10
Самостоятельная деятельность, игра-занятие*	8.30 -9.40	8.30 -9.15	8.30-8.50	8.30-8.50
Утренний круг	-	-	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Игра-занятие	-	-	9.00 - 9.40	-
Второй завтрак	9.40	9.15	9.40	9.15
Подготовка к прогулке. Прогулка	9.50 - 11.30	9.40 - 11.30	9.50 - 11.40	9.30 - 11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30 - 11.40	11.30 - 11.45	11.40 - 11.50	11.40-11.50
Обед	11.50	11.50	11.50	11.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10 -15.10	12.10-15.10	12.10-15.10	12.10 -15.10
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.10 -15.20	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10 -15.20
Полдник	15.20	15.20	15.20	15.20
Самостоятельная деятельность, игра-занятие*	15.40 -16.40	15.40 -16.20	15.40 -16.00	15.40 -16.10
Вечерний круг	-	-	16.00 -16.10	16.10 -16.20
Организованная деятельность**	-	-	16.10 -16.40	-
Подготовка к прогулке. Прогулка*	16.40 -18.10	16.20 -18.20	16.40 -18.10	16.20 -18.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.10 -18.40	18.20 -18.40	18.10 -18.40	18.20 -18.40
Ужин	18.40	18.40	18.40	18.40
Чтение художественной литературы, просмотр телепередач***	19.00 -19.15	19.00 -19.15	19.00 -19.15	19.00 -19.15
Игра, самостоятельная деятельность	19.15 -20.00	19.15 -20.00	19.15 -20.00	19.15 -20.00
Второй ужин	20.00	20.00	20.00	20.00
Подготовка ко сну, личная гигиена	20.10 -20.30	20.10 - 20.30	20.10 - 21.00	20.10 -21.00
Ночной сон	20.30 -7.00	20.30 -7.00	21.00 - 7.00	21.00 - 7.00