



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Шеркальская СОШ»

С.А. Коржов

приказ от «02» декабря 2019 года № 340-од

## **РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ ПРИШКОЛЬНОГО ИНТЕРНАТА МКОУ «ШЕРКАЛЬСКАЯ СОШ»**

### **Цель:**

- способствовать выработке определённого ритма деятельности у каждого воспитанника в отдельности и у всего коллектива в целом.

### **Задачи:**

- приучать детей к порядку, самодисциплине, чёткой организации труда и отдыха.

### **1. Биологические и физиологические основы режима дня**

- 1.1. Утренняя зарядка. Закаливание. Проводятся для укрепления здоровья, выносливости.
- 1.2. Первая половина дня – учебное время: уроки, внеурочная деятельность.
- 1.3. Прогулка. Активная деятельность – лучшая форма отдыха на свежем воздухе.
- 1.4. Правильная организация питания.
- 1.5. Самоподготовка. Закрепление и применение знаний, полученных на уроках, на практике и развитие навыков самостоятельной работы.
- 1.6. Трудовая деятельность. Обучение детей различным навыкам и приёмам самообслуживающего труда. При организации трудовой деятельности учитывается продолжительность и особенности возраста ребёнка.
- 1.7. Личная гигиена. Формирование и закрепление навыков личной гигиены: утренний, вечерний туалет.
- 1.8. Сон. Полноценный вид отдыха не менее 10 часов

### **2. Распределение времени и повседневный порядок**

- 2.1. Воспитанникам устанавливается пятидневная учебная неделя с предоставлением двух выходных дней.
- 2.2. Воскресенье и праздничные дни являются днями отдыха для воспитанников.
- 2.3. Режим дня регламентирует по времени выполнение основных учебных мероприятий, повседневную деятельность и быт воспитанников, повседневную деятельность работников пришкольного интерната.

### **3. В режиме дня предусматривается**

- 3.1. Время для проведения утренней зарядки, утреннего и вечернего туалета, учебных занятий и самоподготовки, 5 - разового приема пищи, воспитательной, культурно - досуговой и спортивно-массовой работы, просмотра телепрограмм, свободного времени воспитанников, сна.
- 3.2. Промежутки между приемами пищи не должны превышать более 4 часов. После обеда в течение 30 минут не должны проводиться спортивно-массовые и другие мероприятия, связанные с повышенными физическими нагрузками.
- 3.3. Все мероприятия общественной, информативной, культурно - досуговой и спортивно-массовой работы должны заканчиваться не позднее, чем за 1 час до отбоя.

- 3.4. Продолжительность прогулок в течение дня составляет не менее 2,5 часов.
- 3.5. Прогулка проводится в сочетании с подвижными играми, экскурсиями на природу.
- 3.6. Первую половину прогулки воспитанники проводят «по собственному желанию» под наблюдением и контролем воспитателя пришкольного интерната, вторая половина прогулки организована воспитателем и включает элементы физического воспитания (подвижные игры, игры с мячом, эстафеты).
- 3.7. Для проведения воспитательных занятий во второй половине дня отводится 40 минут.
- 3.8. Просмотр телевизионных передач не превышает в день для младших воспитанников 1 часа, для старших – 1,5 часа.
- 3.9. Массовые праздники, экскурсии проводятся в середине недели (среда).
- 3.10. Для воспитанников пришкольного интерната в режиме дня предусматривается свободное время.
- 3.11. В каникулярные, праздничные, выходные дни увеличивается время пребывания на воздухе, организовываются спортивные соревнования.

#### 4. Контроль над соблюдением режима дня

Контроль над соблюдением режима дня осуществляет заведующий пришкольным интернатом, дежурный воспитатель (по графику). Дежурный воспитатель прилагает усилия для чёткого соблюдения режима дня, не допускает замену одного режимного момента другим (в исключительных случаях по согласованию с заведующим пришкольным интернатом).

#### Режим дня воспитанников пришкольного интерната младшего, среднего, старшего школьного возраста в выходные и праздничные дни

Время	Режимные моменты
08 <sup>00</sup> – 08 <sup>10</sup>	Подъём
08 <sup>10</sup> – 09 <sup>00</sup>	Зарядка, утренний туалет
09 <sup>00</sup> – 09 <sup>30</sup>	Завтрак
09 <sup>30</sup> – 10 <sup>30</sup>	Общественно полезный труд
10 <sup>30</sup> – 12 <sup>00</sup>	Прогулка на свежем воздухе
12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Самоподготовка, проверка домашнего задания
13 <sup>00</sup> – 13 <sup>30</sup>	Обед
13 <sup>30</sup> – 15 <sup>00</sup>	Самоподготовка, проверка домашнего задания
15 <sup>00</sup> – 15 <sup>40</sup>	Воспитательное мероприятие
16 <sup>00</sup> – 16 <sup>30</sup>	Полдник
16 <sup>30</sup> – 18 <sup>30</sup>	Прогулка на свежем воздухе, спортивные мероприятия
18 <sup>30</sup> – 19 <sup>00</sup>	Ужин
19 <sup>00</sup> – 20 <sup>45</sup>	Свободное время (просмотр телепередач, чтение художественной литературы, подготовка школьной формы)
20 <sup>45</sup> – 22 <sup>00</sup>	Подготовка ко сну, вечерний туалет
21 <sup>00</sup> – 08 <sup>00</sup>	Сон для младших воспитанников
22 <sup>00</sup> – 08 <sup>00</sup>	Сон для среднего и старшего звена



**Режим дня  
воспитанников пришкольного интерната младшего школьного возраста  
в будние дни**

07 <sup>00</sup> – 07 <sup>10</sup>	Смена воспитателей, передача дежурства
07 <sup>10</sup> - 07 <sup>30</sup>	Подъём, заправка кроватей, зарядка
07 <sup>30</sup> – 07 <sup>45</sup>	Утренний туалет
07 <sup>45</sup> – 08 <sup>00</sup>	Подготовка к школе
08 <sup>00</sup> - 08 <sup>15</sup>	1 Завтрак
08 <sup>15</sup> – 08 <sup>20</sup>	Проверка чистоты комнат, уход в школу
08 <sup>30</sup>	Учебные занятия
10 <sup>00</sup> - 10 <sup>20</sup>	2 Завтрак
10 <sup>20</sup>	Учебные занятия
12 <sup>50</sup> - 13 <sup>10</sup>	Обед
13 <sup>10</sup> - 14 <sup>30</sup>	Внеурочная деятельность, кружки, секции
14 <sup>30</sup> - 16 <sup>00</sup>	Прогулка на свежем воздухе
16 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	Полдник
16 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup>	Самоподготовка, проверка домашнего задания
18 <sup>30</sup> - 19 <sup>00</sup>	Ужин
19 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup>	Прогулка на свежем воздухе
20 <sup>00</sup> – 20 <sup>40</sup>	Воспитательное мероприятие
20 <sup>40</sup> - 21 <sup>00</sup>	Вечерний туалет. Подготовка ко сну
21 <sup>00</sup>	Сон

**Режим дня  
воспитанников пришкольного интерната среднего и старшего школьного возраста  
в будние дни**

07 <sup>00</sup> – 07 <sup>10</sup>	Смена воспитателей, передача дежурства
07 <sup>10</sup> - 07 <sup>30</sup>	Подъём, заправка кроватей, зарядка
07 <sup>30</sup> – 07 <sup>45</sup>	Утренний туалет
07 <sup>45</sup> – 08 <sup>00</sup>	Подготовка к школе
08 <sup>00</sup> - 08 <sup>15</sup>	1 Завтрак
08 <sup>15</sup> – 08 <sup>20</sup>	Проверка чистоты комнат, уход в школу
8 <sup>30</sup>	Учебные занятия
11 <sup>00</sup> - 11 <sup>20</sup>	2 Завтрак
11 <sup>20</sup>	Учебные занятия
12 <sup>50</sup> - 13 <sup>10</sup>	Обед
13 <sup>10</sup> - 15 <sup>00</sup>	Учебные занятия, внеурочная деятельность, кружки
15 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup>	Прогулка на свежем воздухе
16 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	Полдник
16 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup>	Самоподготовка, проверка домашнего задания
18 <sup>30</sup> - 19 <sup>00</sup>	Ужин
19 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup>	Самоподготовка, проверка домашнего задания
20 <sup>00</sup> – 20 <sup>40</sup>	Воспитательное мероприятие
20 <sup>40</sup> - 21 <sup>40</sup>	Свободное время (просмотр телепередач, чтение художественной литературы, подготовка школьной формы)
21 <sup>40</sup> – 22 <sup>00</sup>	Вечерний туалет. Подготовка ко сну
22 <sup>00</sup>	Сон