

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 12.01.2026

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГКУСО РО  
Сулинского центра помощи детям  
\_\_\_\_\_  
С.Е. Костюкова  
Приказ № 26 от 12.01.2026

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**О РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ**  
государственного казенного учреждения социального  
обслуживания Ростовской области центр помощи  
детям, оставшимся без попечения родителей,  
«Сулинский центр помощи детям»

## 1. Общие положения

1.1. Положение о режиме и распорядке дня воспитанников (далее - Положение) государственного казенного учреждения социального обслуживания Ростовской области центра помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Сулинский центр помощи детям» устанавливает единые требования к режиму и распорядку дня воспитанников.

1.2. Данное Положение разработано на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава ГКУСО РО Сулинского центра помощи детям.

1.3. Данное Положение разработано с целью обеспечения охраны здоровья воспитанников в ходе воспитательного процесса.

1.4. Режим дня, обеспечивает научно обоснованное сочетание обучения, труда и отдыха, составлен с учетом возрастных особенностей воспитанников Сулинского центра помощи детям (далее Центр).

1.5. Режим дня и организация учебно-воспитательного процесса воспитанников строится с учетом работы школы и центра помощи детям.

## II. Режим и распорядок дня воспитанников

2.1. Учреждение работает в круглосуточном режиме.

2.2. Воспитательный процесс осуществляется на основе плана, разработанного и утвержденного администрацией Центра и регламентируется расписанием занятий МБОУ Сулиновской СОШ.

2.3. Режим дня утверждается отдельно на рабочие, выходные и каникулярные дни.

## РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ

|   | Режимные моменты                                     | Время<br>(7-11 лет) | Время<br>(старше 12 лет) |
|---|------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------|
| 1 | Подъем, водные процедуры, уборка помещений, постелей | 07.00 – 07.45       | 07.00 – 07.45            |
| 2 | Утренняя зарядка                                     | 07.45 – 08.00       | 07.45 – 08.00            |
| 3 | Завтрак                                              | 08.00 – 08.20       | 08.00 – 08.20            |
| 4 | Подготовка к школе, дорога в школу                   | 08.20 – 08.55       | 08.20 – 08.55            |
| 5 | Школьные занятия                                     | 09.00 – 12.10       | 09.00 – 12.10            |
| 6 | Второй завтрак                                       | 11.00 – 11.10       | 11.00 – 11.10            |

|    |                                                                                                                                   |                                                     |               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|
| 7  | Обед, возвращение в школу                                                                                                         | 12.10 –12.40                                        | 12.10 –12.50  |
| 8  | Занятие в школе                                                                                                                   | 12.40 –13.20                                        | 12.50 –14.30  |
|    | Труд по самообслуживанию, уборка объектов, территории                                                                             | 13.30 -14.00                                        | 14.30 -15.00  |
| 9  | Сон, отдых                                                                                                                        | 14.00 -15.45                                        | -             |
| 10 | Полдник                                                                                                                           | 16.00 – 16.20                                       |               |
| 11 | Самоподготовка, коррекционные занятия                                                                                             | 16.20 – 17.00                                       | 15.00 – 17.00 |
|    | Занятия по интересам, прогулка на свежем воздухе, труд на улице                                                                   | 17.00 -18.30                                        | 17.00 -18.30  |
| 12 | Воспитательное мероприятие                                                                                                        | 18.30 –19.00                                        | 18.30 –19.00  |
| 13 | Занятия в кружках                                                                                                                 | По расписанию педагогов дополнительного образования |               |
| 14 | Ужин                                                                                                                              | 19.00 – 19.30                                       |               |
| 15 | Самостоятельная деятельность, занятие по интересам, подготовка одежды к школе, игры, чтение, просмотр ТВ, гигиенический процедуры | 19.30 – 20.50                                       | 19.30 – 20.50 |
| 18 | Второй ужин (сонник)                                                                                                              | 20.50 -21.00                                        | 20.50 -21.00  |
| 19 | Релаксация                                                                                                                        |                                                     | 21.00-22.00   |
| 20 | Сон                                                                                                                               | 21.00                                               | 22.00         |

## РЕЖИМ ДНЯ

**для воспитанников школьного возраста  
в выходные, каникулярные и праздничные дни**

| <b>Режимные моменты</b>                                                                                    | <b>Время<br/>школьники<br/>(7-18 лет)</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Подъем, санитарно-гигиенические процедуры                                                                  | 08.00 - 08.45                             |
| Утренняя зарядка                                                                                           | 08.45 - 09.00                             |
| Завтрак                                                                                                    | 09.00 - 09.20                             |
| Прогулка («час здоровья», профилактические мероприятия, игры на свежем воздухе), общественно-полезный труд | 09.20-11.00                               |
| Второй завтрак                                                                                             | 11.00-11.10                               |

|                                                                                                             |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Общие, традиционные мероприятия в семейно - воспитательных группах, воспитательские часы, занятия в кружках | 11.10-13.00   |
| Обед                                                                                                        | 13.00-14.00   |
| Дневной отдых (занятия по интересам, чтение и т.д.)                                                         | 14.00-16.00   |
| Полдник                                                                                                     | 16.00- 16.15  |
| Прогулка на свежем воздухе, подвижные игры                                                                  | 16.15- 19.00  |
| Ужин                                                                                                        | 19.00- 19.30  |
| Свободное время: занятия по интересам, чтение художественной литературы просмотр ТВ и т.д.                  | 19.30 - 21.00 |
| Второй ужин                                                                                                 | 20.50 – 21.00 |
| Санитарно - гигиенические процедуры                                                                         | 21.00 – 22.00 |
| Сон                                                                                                         | 22.00         |

## РЕЖИМ ДНЯ

### для воспитанников дошкольного возраста

| Режимные моменты                                                                          | Дошкольники<br>3 - 7 лет |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 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 - 09.00            |
| Обучающие занятия                                                                         | 09.00 - 10.45            |
| Игровая самостоятельная деятельность                                                      | 10.45- 11.00             |
| <b>Второй завтрак</b>                                                                     | 11.00-11.10              |
| Подвижные игры на свежем воздухе, прогулки                                                | 11.45 - 12.30            |
| <b>Обед</b>                                                                               | 12.10 - 13.00            |
| 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>Второй ужин</b>                                                                        | <b>20.25 - 20.40</b> |
| Санитарно - гигиенические процедуры                                                       | 20.40 - 21.00        |
| Сон                                                                                       | 21.00                |

## РЕЖИМ ДНЯ

**для воспитанников дошкольного возраста  
в выходные, каникулярные и праздничные дни**

| <b>Режимные моменты</b>                                                                                   | <b>Дошкольники<br/>3 - 7 лет</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Подъём, утренняя зарядка                                                                                  | 08.30 - 08.45                    |
| Санитарно - гигиенические процедуры                                                                       | 08.45 – 09.00                    |
| <b>Завтрак</b>                                                                                            | <b>09.00 - 09.20</b>             |
| Игровая самостоятельная деятельность, посильный труд в быту, регламентированная деятельность              | 09.20 – 10.00                    |
| Прогулка (час здоровья, игры на свежем воздухе)                                                           | 10.00 - 11.00                    |
| <b>Второй завтрак</b>                                                                                     | 11.00-11.10                      |
| Общие, традиционные мероприятия в семейно-воспитательных группах, воспитательские часы, занятия в кружках | 11.00 - 12.30                    |
| <b>Обед</b>                                                                                               | 12.30 - 13.00                    |
| Дневной сон( занятие по интересам, чтение )                                                               | 13.00 - 15.30                    |
| <b>Полдник</b>                                                                                            | <b>16.00 - 16.15</b>             |
| Прогулка на свежем воздухе, подвижные игры                                                                | 16.15 - 18.10                    |
| <b>Ужин</b>                                                                                               | <b>19.00 - 19.30</b>             |
| Игровая самостоятельная деятельность,                                                                     | 19.30 - 20.25                    |

|                                                        |                      |
|--------------------------------------------------------|----------------------|
| чтение художественной литературы<br>просмотр ТВ и т.д. |                      |
| <b>Второй ужин</b>                                     | <b>20.25 - 20.40</b> |
| Санитарно - гигиенические процедуры                    | 20.40 - 21.00        |
| Сон                                                    | 21.00                |

2.4. Часы групповых и индивидуальных занятий в Центре входят в объем максимально допустимой нагрузки воспитанников.

2.5. В целях коррекции в развитии воспитанников в Центре проводятся групповые и индивидуальные коррекционные занятия.

2.6. Продолжительность ночного сна для воспитанников Центра должна составлять:

- для дошкольников (3-7 лет) не менее 10-11 часов
- в начальной школе (7-10 лет) не менее 9-10 часов,
- для детей среднего школьного возраста (11-14 лет) - 9 часов,
- для старших школьников (15-17 лет) - не менее 8,5 часов.

2.7. Для детей дошкольного возраста организовывается дневной сон не менее 2 часов.

2.8. Для повышения общего тонуса и работоспособности воспитанников способствует рационально организованный отдых на открытом воздухе (прогулки). Продолжительность прогулок в течение дня составляет:

- для воспитанников дошкольного возраста (3-7) не менее 1,5-2 часа в первой половине дня и не менее 1,5 во второй половине.
- для воспитанников младшего школьного возраста (7-10 лет) не менее 3,5 часов;
- для воспитанников среднего школьного возраста (11-14 лет) не менее 3 часов;
- для воспитанников старшего школьного возраста (15-17 лет) не менее 2, 5 часов.

2.9. В выходные дни и каникулярное время продолжительность пребывания детей на свежем воздухе увеличивается на 1,5-2 часа.

2.10. Прогулка проводится в сочетании с подвижными играми, экскурсиями на природу, общественно полезным трудом на участке Центра.

2.11. Первую половину прогулки воспитанники проводят «по собственному желанию» под наблюдением и контролем воспитателя, вторая половина прогулки организована воспитателем и включает элементы физического воспитания (подвижные игры, игры с мячом, эстафеты). За 10 минут до окончания прогулки, эти занятия, игры прекращаются.

- 2.12. Для воспитанников, предусмотрено шести разовое горячее питание с распределением энергетической ценности: I завтрак - 20%, II завтрак 10%, обед 30%, полдник 15%, ужин 20%, II ужин 5% .
- 2.13. Для организации питания воспитанников в пути следования к месту отдыха и обратно, при проведении походов, экскурсий, различных выездных мероприятий выдается сухой паек.
- 2.14. Интервалы между приемами пищи воспитанниками не должны превышать 3,5 - 4-х часов.
- 2.15. Просмотр телевизионных передач, сопряженный со значительной зрительно - психической нагрузкой, не превышает в день
- для младших обучающихся, воспитанников 1 часа в день и не чаще 2 раз в неделю;
  - для старших - 1,5 часов в день и не чаще 2 раз в неделю.
- 2.16. Праздники и экскурсии проводятся в середине недели (среда, пятницу), а также в субботу или воскресенье.
- 2.17. Мероприятия эмоционального и двигательного характера проводятся до ужина.
- 2.18. Для воспитанников Центра в режиме дня предусматривается свободное время.
- 2.19. В каникулярное время проводится оздоровление воспитанников: увеличивается время пребывания на воздухе, организовываются спортивные соревнования.
- 2.20. Трудовое воспитание детей проводится в форме самообслуживания.
- 2.21. Длительность приготовления уроков не должна превышать для начальной школы 1,5-2 часа, а старших 3-4 часа.