

Государственное казенное учреждение социального обслуживания  
Ростовской области центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей,  
«Мясниковский центр помощи детям».

Утверждаю

Директор ГКУСО РО

Мясниковского центра помощи детям

\_\_\_\_\_ Н.М. Берекчиян

Приказ № 180 от 26.12.2025

## **Положение**

**о режиме дня воспитанников государственного казенного учреждения социального обслуживания Ростовской области центра помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Мясниковский центр помощи детям»**

### **I. Общие положения**

- 1.1. В понятие «суточный режим» входят длительность, организация и распределение. Рационально построенный и организованный режим - важный фактор, обеспечивающий своевременное и гармоничное физическое и психическое развитие детей, оптимальный уровень работоспособности, а также предупреждение развития утомления и повышение общей сопротивляемости организма.
- 1.2. При организации режимных моментов ГКУСО РО Мясниковский центр помощи детям в своей деятельности руководствуется: СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", Конвенцией ООН о правах ребенка, Конституцией Р.Ф., Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 8 декабря 2020 года, Постановлением Правительства Российской Федерации от 24.05.2014 №481 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей», Уставом Центра.

### **II. Цель и задачи**

- 2.1. Основной целью организации режимных моментов воспитанников является создание благоприятных условий для воспитания, обучения, развития, оздоровления, сохранение психического и физического здоровья.
- 2.2. Задачи:
  - соблюдение гигиенических норм и требований к организации жизнедеятельности в учреждении;
  - обеспечение гармоничного развития воспитанников в соответствии с их возрастными особенностями;
  - организация самоподготовки воспитанников;
  - организация свободной деятельности воспитанников, нуждающихся в постоянном контроле.

**Режим дня для детей раннего (1-3) и дошкольного возраста (3-7 лет) в ГКУСО РО  
Мясниковском центре помощи детям**

<i>Режимные моменты</i>	<b>1-3 лет</b>	<b>3-7 лет</b>
Подъем, утренние гигиенические процедуры,	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.05-8.15	8.05 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 - 8.45	8.25 - 9.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.10	9.00- 10.05
Второй завтрак	9.15-9.25	10.10 -10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.25- 11.20	10.30-12.20
Подготовка к обеду, обед	11.20-11.50	12.20-12.50
Подготовка ко сну Дневной сон	11.50-15.00	13.00-15.00
Подъем, водные, воздушные процедуры	15.00-15.20	15.00 -15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-16.00	15.20 -16.00
Занятия с педагогами доп.образования,	16.00-16.30	16.00 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.20	16.30-18.20
Подготовка к ужину,	18.30-19.00	18.30-19.00
Самостоятельная деятельность	19.00-20.00	19.00-20.20
Второй ужин	20.00-20.15	20.20-20.30
Подготовка ко сну.	20.15- 20.30	20.30 - 21.00
Сон	20.30- 7.00	21.00-7.00

**Режим дня для детей младшего школьного возраста (8-11 лет) в ГКУСО РО  
Мясниковском центре помощи детям (надомное обучение)**

Подъем, утренние гигиенические процедуры, Утренняя гимнастика	7.00 - 8.25
Завтрак	8.30 - 9.00
Занятия с учителем	9.00-12.00
Второй завтрак	10.10-10.20
Прогулка на свежем воздухе	12.00-12.30
Обед	12.30-12.50
Послеобеденный отдых, дневной сон.	13.00-15.00
Подготовка к полднику, полдник	15.20-16.00
Занятия с педагогами доп.образования (согласно графику)	16.00-17.00
Самоподготовка	16.00 - 18.00
Прогулка на свежем воздухе, кружки	18.00-18.30
Ужин	18.30-19.00
Прогулка на свежем воздухе.	19.00 -19.30
Самостоятельная деятельность	19.30- 20.10
Гигиенические процедуры	20.10-20.40
Второй ужин	20.40-20.55
Сон	21.00- 7.00

**Режим дня для детей младшего школьного возраста (8-11 лет)  
в ГКУСО РО Мясниковском центре помощи детям (1 смена)**

Подъем, утренние гигиенические процедуры, Утренняя гимнастика	7.00 - 7.20
Завтрак, подготовка к школе	7.30 - 8.10
Дорога в школу	8.10 - 8.20
Занятия в школе	8.30-12.30
Второй завтрак	10.00
Дорога из школы	12.30-12.40
Обед	12.40-13.10
Послеобеденный отдых, дневной сон.	13.10-15.00
Подготовка к полднику, полдник	15.20-16.00
Занятия с педагогами доп.образования (согласно графику)	16.00-17.00
Самоподготовка	16.00 - 18.00
Прогулка на свежем воздухе, кружки	18.00-18.30
Ужин	18.30-19.00
Прогулка на свежем воздухе.	19.00 -19.30
Самостоятельная деятельность	19.30-20.10
Гигиенические процедуры	20.10-20.40
Второй ужин	20.40-20.55
Сон	21.00-7.00

**(вторая смена)**

Подъем, утренние гигиенические процедуры, Утренняя гимнастика	7.00 - 8.25
---	-------------

Завтрак	8.30 - 9.00
Самоподготовка	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15
Прогулка .Самостоятельная деятельность	10.15-12.00
Обед	12.00-12.30
Дорога в школу.	12.30-12.40
Занятия в школе	12.50-16.50
Полдник	17.10-17.25
Занятия с педагогами доп.образования (согласно графику)	17.25-18.25
Ужин	18.30 - 19.00
Самоподготовка	19.00 -20.00
Гигиенические процедуры	20.10-20.40
Второй ужин	20.40-20.55
Сон	21.00- 7.00