

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Новошахтинская школа-интернат»

Принято педагогическим советом
Протокол № ____ от _____ 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № _____ от _____ 2023 г.
Директор _____ Н.В. Карасева

**ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме дня**

1. Общие положения

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся ГБОУ РО «Новошахтинская школа-интернат» (далее - Положение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

- Областным законом от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;

- Уставом и локальными актами ГБОУ РО «Новошахтинская школа-интернат».

1.2. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми обучающимися и их родителями (законными представителями), обеспечивающими получение обучающимися общего образования (в части их касающейся).

2. Режим дня при круглосуточном пребывании обучающихся

2.1. Компоненты режима дня (продолжительность и качество сна, прогулки, организация питания) соответствуют возрасту обучающихся, воспитанников (Приложение 1, 2, 3).

2.2. Питание для обучающихся, воспитанников организовано с интервалом 3 – 4 часа.

2.3. Продолжительность ночного сна для обучающихся, воспитанников 7 – 10 лет составляет не менее 10 часов, 11 – 17 лет – не менее 9 часов.

2.4. Для обучающихся начального общего образования, перенесших заболевание, в период адаптации к обучению организован дневной сон длительностью 1,5 часа.

2.5. Между ужином и сном организованы прогулки на воздухе или тихие игры в помещении.

2.6. Продолжительность прогулки в течение дня для обучающихся, воспитанников 7 – 10 лет составляет не менее 3,5 часов, 11 – 17 лет – не менее 2,5 часов, в том числе до начала занятий – 0,5 часа, после учебных занятий – 1 – 1,5 часа, перед самоподготовкой – 1 час, после ужина – 1 час.

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Новошахтинская школа-интернат»

РЕЖИМ ДНЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ

1 класс

Режимные моменты	Время суток (час)
Подъем	7.00
Зарядка	07.05 – 07.20
Утренний туалет, уборка спален	07.20 – 07.45
Прогулка	07.45 – 08.00
Завтрак	08.05 – 08.25
Учебные занятия	08.30 – 10.10
Второй завтрак	10.10 – 10.30
Учебные занятия	10.30 – 12.10
Учебные занятия, динамический (спортивный) час, внеурочная деятельность	12.30 – 13.10
Обед	13.10 – 13.30
Прогулка	13.30 – 14.00
Дневной сон	14.00 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.50
Прогулка, занятия по интересам, общественно полезный труд на воздухе, внеклассные занятия	15.50 – 17.30
Самоподготовка	17.30 – 18.10
Ужин	18.10 – 18.30
Прогулка, свободное время, тихие игры в помещении, уход за одеждой, вечерний туалет	18.50 – 20.00
Второй ужин	20.00 – 20.20
Уход за одеждой, вечерний туалет	20.20 – 22.00
Ночной сон	21.00 – 07.00

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Новошахтинская школа-интернат»

РЕЖИМ ДНЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ

2 – 4 классы

Режимные моменты	Время суток (час)
Подъем	07.00
Зарядка	07.05 – 07.20
Утренний туалет, уборка спален	07.20 – 07.45
Прогулка	07.45 – 08.00
Завтрак	08.05 – 08.25
Учебные занятия	08.30 – 10.10
Второй завтрак	10.10 – 10.30
Учебные занятия	10.30 – 13.10
Обед	13.10 – 13.30
Прогулка, динамический (спортивный) час, внеурочная деятельность, внеклассные занятия	13.30 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.50
Прогулка, занятия по интересам, общественно-полезный труд на воздухе	15.50 – 17.00
Самоподготовка	17.10 – 18.10
Ужин	18.10 – 18.30
Прогулка, свободное время, тихие игры в помещении, уход за одеждой, вечерний туалет	18.30 – 20.00
Второй ужин	20.00 – 20.20
Уход за одеждой, вечерний туалет	20.20 – 22.00
Ночной сон	21.00 – 07.00

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Новошахтинская школа-интернат»

РЕЖИМ ДНЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ

5 – 9 классы

Режимные моменты	Время суток (час)
Подъем	07.00
Зарядка	07.05 – 07.20
Утренний туалет, уборка спален	07.20 – 07.45
Прогулка	07.45 – 08.00
Завтрак	08.05 – 08.25
Учебные занятия	08.30 – 11.10
Второй завтрак	11.10 – 11.30
Учебные занятия	10.30 – 13.10
Обед	14.10 – 14.30
Учебные занятия, внеурочная деятельность	13.30 – 15.00
Динамический (спортивный) час	15.00 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.50
Прогулка, общественно-полезный труд на воздухе, свободное время	15.50 – 17.10
Самоподготовка	17.10 – 18.10
Ужин	18.10 – 18.30
Внеклассные занятия	18.50 – 19.20
Прогулка, тихие игры в помещении, свободное время	19.20 – 20.00
Второй ужин	20.00 – 20.20
Уход за одеждой, вечерний туалет	20.20 – 22.00
Ночной сон	22.00 – 07.00

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Новошахтинская школа-интернат»

РЕЖИМ ДНЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ

в выходные (неучебные) дни

Режимные моменты	Время суток (час)
Подъем	7.30
Зарядка	7.30 – 7.40
Утренний туалет, уборка спален	7.40 – 8.00
Завтрак	8.00 – 8.20
Прогулка	8.20 – 10.10
Второй завтрак	10.10 – 11.00
Досуг, прогулка, динамический (спортивный) час	11.00 – 13.10
Обед	13.10 – 13.30
Внеклассные занятия, прогулка, свободное время	13.30 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.50
Прогулка	15.50 – 17.30
Внеклассные занятия, свободное время	17.30 – 18.30
Ужин	18.30 – 18.50
Свободное время, прогулка, тихие игры в помещении, уход за одеждой, вечерний туалет	18.50 – 20.20
Второй ужин	20.20 – 20.40
Ночной сон	22.00 – 07.30