

Принято  
решением педагогического совета  
КОУ «Тарская адаптивная  
школа-интернат»  
Протокол № 1 от «27» августа 2024 г.

Утверждаю:  
Директор  
КОУ «Тарская адаптивная  
школа-интернат»  
\_\_\_\_\_ В.В.Сафронов  
Приказ от «29» августа 2024 г. №89

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о режиме дня обучающихся, проживающих в пришкольном интернате КОУ «Тарская адаптивная школа-интернат»**

#### **1. Общие положения**

1.1. Данное Положение разработано на основании Федерального Закона от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.08.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Устава КОУ «Тарская адаптивная школа-интернат».

1.2. Данное Положение разработано с целью обеспечения охраны здоровья обучающихся, проживающих в пришкольном интернате в ходе учебно-воспитательного процесса.

1.3. Режим дня обеспечивает научно обоснованное сочетание обучения, труда и отдыха, составлен с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и круглосуточным пребыванием в пришкольном интернате.

#### **2. Режим дня обучающихся, проживающих в пришкольном интернате**

2.1. Режим дня групп воспитанников, проживающих в интернате, организуется в соответствии с рекомендациями Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.08.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

2.1.1. Продолжительность ночного сна для обучающихся 7-10 лет должна составлять не менее 10 часов, для обучающихся 11-14 лет – не менее 9 часов, для обучающихся 15-17 лет – не менее 8,5 часов.

2.1.2. Для обучающихся начальных классов, перенесших заболевание, а также в период адаптации к обучению, показан дневной сон длительностью в 1-2 часа. Дневной сон может быть рекомендован по медицинским показаниям и более старшим обучающимся.

Между ужином и сном рекомендуется организовывать прогулки на воздухе или тихие игры в помещении, а также режим проветривания спальных помещений.

2.1.3. Продолжительность прогулки должна составлять в течение дня для обучающихся 7-10 лет не менее 3,5 часов, для обучающихся 11-14 лет – не менее 3 часов, для обучающихся 15-17 лет – не менее 2,5 часов. Время прогулки рекомендуется распределять в течение дня следующим образом: до начала занятий – 20-30 минут; после учебных занятий – 1-1,5 часа; после ужина – 1 час.

2.2. В выходные дни (суббота, воскресенье) режим дня для обучающихся организовывать в соответствии с Приложением 2.

2.3. Согласно режиму дня подъем и отбой проживающих обучающихся проводится в одно и то же время, не зависимо от дней недели.

2.4. Пришкольный интернат работает в круглосуточном режиме 7 дней в неделю. В каникулярные и праздничные дни интернат не работает.

**Таблица 1. Режим дня обучающихся, проживающих в пришкольном интернате  
КОУ «Тарская адаптивная школа-интернат»**

№ п.п	Режимные моменты	Время суток (час)	
		1 – 6 классы	7 – 9, профильный классы
1.	Подъем	7.00	7.00
2.	Зарядка	7.05 – 7.20	7.05 – 7.20
3.	Уборка спален, утренний туалет	7.20 – 7.40	7.20 – 7.40
4.	Завтрак	7.40 – 8.00	7.40 – 8.00
5.	Утренняя термометрия	8.20-8.30	8.20-8.30
6.	Учебные занятия  Второй завтрак для проживающих	8.30-14.50 (7 уроков) 11.10 – 11.20	8.30 – 14.50 (7 уроков) 12.00 – 12.10
8.	Обед	12.50-13.10	13.30-13.50
9.	Коррекционные занятия, занятия по внеурочной деятельности, логопедии, кружки, секции	<i>По расписанию</i>	<i>По расписанию</i>
10.	Подготовка к дневному сну (начальные классы)	13.50 – 14.000	-
11.	Дневной сон (1 группа)	14.00 – 15.30	-
12.	Прогулка, общественно полезный труд на воздухе, индивидуальная работа с обучающимися	15.30-16.30	15.30 – 16.30
13.	Полдник	16.30-16.50	16.30-16.50
14.	Самоподготовка	16.50 – 18.00	16.50 – 18.20
15.	Внеклассные занятия, свободный досуг, индивидуальная работа с обучающимися	18.00 – 19.00	18.20 – 19.00
16.	Ужин	19.00 – 19.20	19.00 – 19.20
17.	Прогулка	19.20 – 19.50	19.20 – 19.50
18.	Свободный досуг (просмотр телепрограмм, чтение книг, настольные игры), уход за одеждой	19.50 – 20.10	19.50 – 20.10
19.	Вечерний туалет, термометрия	20.11 – 20.30	20.10 – 20.30
20.	Второй ужин для проживающих в пришкольном интернате (1-9, профильный)	20.30-20.50	20.30-20.50
20.	Подготовка ко сну. Вечерний туалет	20.50 – 21.00	20.50 – 21.00
21.	Сон	21.00 – 7.00	21.00 – 7.00

**Таблица 2. Режим дня обучающихся, проживающих в пришкольном интернате  
КОУ «Тарская адаптивная школа-интернат» (суббота, воскресенье)**

№ п.п	Режимные моменты	Время суток (час)	
		1 – 6 классы	7-9, профильный классы
1.	Подъем	7.00	7.00
2.	Зарядка	7.05 – 7.20	7.05 – 7.20
3.	Уборка спален, утренний туалет	7.20 – 7.40	7.20 – 7.40
4.	Завтрак	8.00 – 8.20	8.00 – 8.20
	Утренняя термометрия	8.20-8.30	8.20-8.30
5.	Хозяйственно-бытовой труд	8.30 – 10.00	8.30 – 10.00
6.	Занятия по доп. образованию (суббота)	По расписанию	По расписанию
7.	Занятия по интересам (тихие игры, просмотр телепередач, настольные игры, чтение книг, выполнение домашнего задания по необходимости), индивидуальная работа с обучающимися	10.00 – 11.10	10.00-11.10
7.	Второй завтрак	11.10 – 11.20	11.10 – 11.20
6.	Прогулка	11.20 – 13.30	11.20 – 13.30
7.	Обед	13.30 -13.50	13.30 -13.50
8.	Занятия по интересам (тихие игры, просмотр телепередач, настольные игры, чтение книг, выполнение домашнего задания по необходимости), индивидуальная работа с обучающимися	13.50 – 15.30 (2-4 классы)	13.50 – 15.30
9.	Подготовка к дневному сну	13.50 – 14.00	-
10.	Дневной сон (начальные классы)	14.00 – 15.20	-
11.	Внеклассное занятие	15.30 - 16.30	15.30-16.30
12.	Полдник	16.30– 16.50	16.30– 16.50
13.	Прогулка	16.50 – 18.00	16.50 – 18.00
14.	Спортивный час	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00
15.	Ужин	19.00 – 19.20	19.00 – 19.20
16.	Прогулка	19.20 – 20.00	19.20 – 20.00
17.	Уборка кабинета, бытовой комнаты	20.00 - 20.20	20.00 - 20.20
18.	Вечерний туалет, термометрия	20.20 – 20.30	20.20 – 20.30
19.	Второй ужин для проживающих в пришкольном интернате	20.30-20.40	20.30-20.40
19.	Подготовка ко сну. Вечерний туалет	20.40 – 21.00	20.40 – 21.00
20.	Сон	21.00 – 7.00	21.00 – 7.00