

Утверждаю:
 Директор
 МБОУ «Аспинская средняя
 общеобразовательная школа»
Копытова Н.Н.
 «03» _____ 2018 г.



РЕЖИМ ДНЯ

Элементы режима дня	Пребывание детей		
	ЛДП	ЛТО	Разновозрастная вечерняя площадка
Сбор детей, зарядка	8.30 - 9.00	8.30 – 8.45	16.00
Линейка	9.00 - 9.30	8.45 - 9.00	16.15-16.20.
Завтрак	9.30 - 10.00	9.00 - 9.30	
Работа по плану отрядов, общественно полезный труд, работа кружков и секций	10.00– 12.00	9.30 – 12.20	16.20-17.30.
Оздоровительные процедуры	12.00 - 13.00	12.20-13.00	17.30.-17.45.
Обед	13.30 - 14.15	13.00 – 13.45	17.45-17.55.
Свободное время	14.15-14.30	13.45-14.30.	
Уход домой	14.30	14.30.	17.55-18.00

ЛДП
Продолжительность занятий кружков и спортивных секций допускается не более 35 минут для детей 7 лет и не более 45 минут для детей старше 7 лет.
Оптимальная наполняемость групп при организации занятий в кружках, секциях и клубах не более 15 человек, допустимая - 20 человек (за исключением хоровых, танцевальных, оркестровых и других занятий)
Использование открытого водного объекта для купания детей допускается только при наличии документа, подтверждающего его соответствие санитарным правилам,
Воздушные ванны начинают с первых дней пребывания в учреждении для детей основной группы при температуре воздуха не ниже 18 ⁰ С, для детей специальной группы- не ниже 22 ⁰ С. Продолжительность первых процедур - 15-20 минут.
Прием воздушных ванн рекомендуется сочетать с ходьбой, подвижными играми, физическими упражнениями.
Солнечные ванны проводят в утренние или вечерние часы на пляже, специальных площадках (соляриях), защищенных от ветра, спустя час-полтора после еды, при температуре воздуха - 18-25 ⁰ С. Во II и III климатических

районах солнечные ванны проводят во второй половине дня. Детям основной и подготовительной групп солнечные ванны следует начинать с 2-3 минут для младших и с 5 минут для старших, постепенно увеличивая процедуру до 30-50 минут. Солнечные ванны проводят при температуре воздуха 19-25⁰С .

Дети специальной группы принимают солнечные ванны по рекомендации врача.

Подвижные игры должны занимать в режиме дня детей основной и подготовительной групп: 40-60 минут - для младших детей (6-11 лет) и 1,5 часа - для старших детей (с 12 лет).

Занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины, не проводятся.

Для просмотра телевизионных передач возможна установка в игровой комнате телевизора с рядами стульев. Расстояние от экрана телевизора до первых рядов стульев должно быть не менее 2 метров.

На открывающихся окнах, фрамугах, форточках в летнее время необходимо предусмотреть наличие сетки от залета кровососущих насекомых.

Проветривание помещений проводится в отсутствие детей.

ЛТО

должны быть обеспечены солнцезащитными устройствами или шторами.

Для предупреждения залета насекомых (комаров, mosкитов, мух, ос и других насекомых) необходимо проводить засетчивание окон.

В теплое время года в зависимости от климатических условий выполнение сельскохозяйственных и других видов работ на открытых площадках следует проводить в часы наименьшей инсоляции.

При температурах воздуха от 25⁰С до 28⁰С продолжительность работы подростков должна составлять не более 2,5 часов для лиц в возрасте от 14 до 16 лет, не более 3,5 часов для лиц от 16 до 18 лет с увеличением длительности перерывов на отдых.

В дни с повышенной температурой воздуха (выше 28⁰С) необходимо принимать профилактические меры для предупреждения перегрева, тепловых ударов у подростков. В такие дни не проводят мероприятия с интенсивной физической нагрузкой; целесообразно в жаркие дни организовывать отдых и купание подростков в открытых водоёмах, бассейнах.

Мероприятия на открытом воздухе следует проводить в местах, защищенных от прямых солнечных лучей, время их проведения необходимо сдвигать на часы с наименьшей инсоляцией.

В летний период на начальном этапе работы для обеспечения адаптации к условиям трудовой деятельности продолжительность работы подростков в первые три дня целесообразно сокращать на 1,5 часа для подростков до 16 лет, на 2 часа для подростков старше 16 лет.

Через каждые 45 минут работы подросткам необходимо устраивать 10-15-минутные перерывы для отдыха.