

Организация распорядка дня детей в период летней оздоровительной кампании 2026 года

Пояснительная записка

Режим дня для детей на летних каникулярных сменах составлен с учетом СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*п.183 «Режим дня может корректироваться в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года»).

Основные подходы к организации распорядка дня в условиях реализации программ летних смен для детей предполагает учет ряда факторов:

- максимальное использование естественных природных факторов и учет погодных условий: игры и пешие прогулки на свежем воздухе, туристические выходы, занятия спортом и физкультурно-спортивные и досуговые мероприятия на открытых спортивных площадках и пр.;
- использование малых форм физической культуры (гимнастики для глаз, утренняя вариативная зарядка, танцевальные минутки, динамические минутки и пр.);
- организация 5-ти разового сбалансированного щадящего питания;
- чередование видов нагрузок и деятельности, отдыха участников смен, использование дневного сна и отдыха в соответствии с возрастом;
- нормальная продолжительность ночного сна для разных возрастных групп;
- организация труда детей в форме самообслуживания и разрешенных видов трудовой деятельности в соответствии с возрастом;
- регулярность и системность проведения лечебных, оздоровительных процедур, закаливания;
- использование в работе с детьми разнообразных форм деятельности с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и функциональных возможностей и др.;
- расчет оптимальной двигательной активности на каждый день;
- расчет оптимальной образовательной нагрузки на каждый день;
- организация времени личной гигиены, санитарно-гигиеническое просвещение и профилактика;
- организация системного контроля здоровья и безопасности детей, двойного входного медицинского фильтра контроля здоровья, осмотр на педикулез 1 раз в 7 дней, медицинский осмотр и допуск в бассейн, медицинский контроль физкультурно-спортивных занятий, заключительный медицинский осмотр;
- организация обязательных профилактических мероприятий: мытьё рук. обеззараживание рук антисептиком, обеззараживание воздуха в помещениях, уборка и проветривание помещений, ежедневная бесконтактная термометрия детей и сотрудников 2 раза в день, контроль здоровья;
- осмотр на присасывание клеща - 2 раза (перед дневным и ночным сном) ежедневно, также по возвращении после выхода детей за территорию на экскурсии или поход;
- распределение потоков при экстренной госпитализации.

* Ежедневно уровень двигательной активности рассчитывается в соответствии с расписанием дня, видами выполняемой деятельности, их продолжительности и интенсивности с последующей группировкой на категории двигательной активности, которая должна соответствовать 46.4 до 58.5 (ккал\кг в сутки), оптимальному уровню двигательной активности.

Примерный распорядок дня на смену для детей

Время	Мероприятие
08:00-09:00	Подъем. Время личной гигиены.
09:00-09:15	Зарядка
09:15-10:00	Завтрак.
10:00-10:30	Общий сбор.
По расписанию и плану мероприятий для отрядов со сменой видов деятельности:	
10:30-12:00	Работа объединений дополнительного образования/Физкультурно-спортивные мероприятия. / Оздоровительные процедуры
12:30-13:00	Прогулки на свежем воздухе свежем воздухе. Подготовка к организации питания.
13:00-13:30	Обед.
13:30-14:00	Звонок родителям Контроль здоровья: наблюдение. Осмотр на присасывание клеща.
14:00-15:30	Тихий час. Время дневного сна и отдыха / Чтение книг/ Настольные игры.
15:45-16:30	Работа объединений дополнительного образования/Физкультурно-спортивные мероприятия.
16:45-17:00	Полдник.
17:30-18:45	Мероприятие на свежем воздухе / Отрядное воспитательное дело /Физкультурно-спортивное мероприятие.
18:45-19:15	Ужин.
19:20-20:00	Вечернее мероприятие различной направленности (на свежем воздухе / творческое мероприятие, отрядное дело).
20:45-21:10	Сонник.
21:20-21:45	Вечерний «огонек»: подведение итогов дня, опрос эмоционального состояния.
21:45-22:30	Время личной гигиены. Контроль здоровья: бесконтактная термометрия, медицинский обход, опрос, наблюдение. Осмотр на присасывание клеща. Отбой. Ночной сон.