



Режим дня

1-3 года	4-7 лет	1- 4 класс		5-7 класс	8-9 класс	Режимные моменты
08.00	07.00					Пробуждение и подъем.
08.00-08.10	07.00-07.10	07.00 – 07.15				Зарядка, пробежка, прогулка. Гигиенические манипуляции, проветривание, санитарно – гигиенические процедуры.
08.10– 08.30	07.15 – 07.30					Завтрак
08.30-08.50	07.30-07.50	07.30 – 07.50	07.30 – 07.50	07.30 – 07.50	Дорога в школу, детский сад	
		08.00 – 13.00	08.00 – 13.00	08.00 – 14.00	Учебные занятия (школьный завтрак и обед)	
09.00-17.00	08.00-17.00				Пребывание в ДОУ	
10.00						Полдник (для находящихся в учреждении воспитанников)
		13.00 – 14.50				Прогулка. Подвижные игры и развлечения. Работа объединений дополнительного образования
		13.50 – 14.20	14.50 – 15.20			Обед
		14.20 – 15.50				Послеобеденный отдых для детей до 10 лет
				14.20 – 15.30	15.20 – 16.30	Общественно – полезный труд. Работа объединений дополнительного образования. Занятия в объединениях по интересам. Просмотр телепередач, фильмов. Настольные игры, рукоделие, чтение. Групповые

							мероприятия.
16.30-18.00	16.30-18.00	1,5 ч	17-30 – 19-00	1,5 час	17-30 – 19-00	1,5 час	Свободное время, прогулка на воздухе, уход за одеждой. Просмотр передач. Работа над домашним заданием.
18.00 - 18.20	18.00 - 18.20	20 мин	19-00 – 19-20	20 мин	19-00 – 19-20	20 мин	Ужин.
			19-20 – 20-20	40 мин	19-20 – 20-40	1 час	Свободно избранная деятельность детей и подростков, сообразно их индивидуальным интересам и способностям. Культурно- и спортивно-массовые мероприятия.
			20-20 – 20-30	10 мин	-	-	Проветривание и санитарно – гигиенические процедуры. Вечерний туалет. Свободные занятия.
18.40-19.00	18.40-19.00	20 мин	20-30 – 20-45	15 мин	20-30 – 20-55	25 мин	Второй ужин
19.00-19.45	19.00-19.45	45 мин			20.55 – 21.30	35 мин	Проветривание и санитарно – гигиенические процедуры. Гигиенические манипуляции. Свободные занятия.
19.45-20.00	19.45-20.00	15 мин	20.45 – 21.00	15 мин	21.30 – 22.00	30 мин	Подготовка ко сну.
20.00-08.00	20.00-07.00	11,0-12,0ч	21-00 – 07.00	10,0 ч	22-00-07-00	9,0 ч	Ночной сон