

**Режим дня
в выходные, праздничные, каникулярные дни
на 2023-2024 учебный год**

от 1-3 лет	4-7 лет		до 10 лет		с 11 до 18 лет		Режимные моменты.
09-30	09-30		09-30		09-30		Пробуждение и подъем.
09-30	09-30	30 мин	09-30 – 10-00	30 мин	09-30 – 10-00	30 мин	Зарядка, пробежка, прогулка. Гигиенические манипуляции, проветривание, санитарно – гигиенические процедуры.
10-00-10-20	10-00-10-20	20 мин	10-00- 10-20	20 мин	10-00- 10-20	20 мин	Завтрак.
10-20-11-50	10-20-11-50	1,5 ч	10-20-11-00	40 мин	10-20-11-00	40 мин	Свободное время, прогулка на воздухе, уход за одеждой.
			11-00- 12-30	1,5 час	11-00- 12-30	1,5 час	Общественно-полезный труд. Пребывание на воздухе, прогулка, подвижные игры и развлечения. Работа объединений дополнительного образования.
			12-30 – 14-00	1,5 час	12-30 – 14-00	1,5 час	Спортивно – оздоровительные мероприятия. Свободное время.
12.00-12.30	12.00-12.30	30 мин	14-00 – 14-30	30 мин	14-00 – 14-30	30 мин	Обед.
12.30-15.30	12.30-15.00	2,5 ч-3,0ч	14-30 – 16-00	1,5 час	14-30 – 16-00	1,5 час	Дневной сон, послеобеденный отдых (чтение книг, спокойные игры, просмотр телепередач).
16.00-16.10	16.00-16.10	10 мин	16-00 – 16-10	10 мин	16-00 – 16-10	10 мин	Полдник
16.10-16.30	16.10-16.30	1,2 ч	16-10 – 17-30	1,20 час	16-10 – 17-30	1,20 час	Работа объединений дополнительного образования. Занятия в объединениях по интересам. Коллективно творческие дела. Групповые

					мероприятия.
		15.50 – 17.00	15.30 – 17.00		Общественно – полезный труд. Пребывание на воздухе, прогулка, подвижные игры и развлечения. Работа объединений дополнительного образования.
		1 класс -17.00-18.00 4 класс – 17.00-19.00	17.00- 19.00	16.30 – 19.00	Подготовка домашнего задания.
17.00-18.00	17.00-18.00				Общественно-полезный труд. Пребывание на воздухе, прогулка, подвижные игры и развлечения.
18.00-18.30	18.00-18.30	19.00 – 19.30			Ужин
18.30-19.25	18.30-19.25	19.30 – 20.30			Свободно избранная деятельность детей и подростков, сообразно их индивидуальным интересам и способностям. Работа над домашним заданием. Групповые мероприятия.
19.25-19.45	19.25-19.45	20.30 – 20.40			Второй ужин
19.45-20.00	19.45-20.00	20.40 – 21.00			Подготовка ко сну. Проветривание и санитарно – гигиенические процедуры. Гигиенические манипуляции.
			20.40 – 21.30		Свободное время. Уход за одеждой. Просмотр телепередач.
			21.30 – 22.00		Подготовка ко сну. Проветривание и санитарно – гигиенические процедуры. Гигиенические манипуляции.
20.00-08.00	20.00-07.00	от 08.00 до 10 лет 21.00 – 07.00	от 11 до 18 лет 22.00 – 07.00		Ночной сон