

Директор

С.В. Максимова

**Режим дня  
в выходные, праздничные, каникулярные дни**

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

							дополнительно образования. Занятия в объединениях по интересам. Коллективно творческие дела. 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	Вечерний полдник
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