

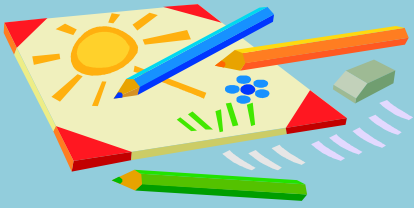
РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

7.30-8.00 - Подъём детей, утренняя гимнастика, культурно-гигиенические и закаливающие процедуры
8.00-8.30 – Завтрак
8.30-9.00 – Подготовка к образовательной деятельности
9.00-13.00 – Образовательная деятельность
10.30-10.45 - Второй завтрак
10.45-11.00 – Подготовка к прогулке
11.00-13.00 – Прогулка
13.00-13.45 – Подготовка к обеду. Обед
13.45-15.15 – Сон
15.15-15.30 – Подъём, воспитание культурно-гигиенических навыков
15.30-16.00 – Полдник
16.00-16.30 – Совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность
16.30- 17.30 –Занятия в кружках. Свободная деятельность
17.30-19.00 - Прогулка
19.00-19.45 – Подготовка к ужину. Ужин
19.45-20.30 – Спокойные игры, чтение книг
20.30-21.00 – Подготовка ко сну (гигиенические процедуры)
21.00 - Сон



РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

7.00-7.30 - Подъём детей, утренняя гимнастика, гигиенические и закаливающие процедуры
7.30-8.00 – Завтрак
8.00-8.15 – Подготовка к образовательной деятельности
8.15-8.30 – Отъезд в школу
14.30-15.00 –Возвращение из школы. Подготовка к обеду. Обед (по мере возвращения из школы детей)
15.00-15.30 – Совместная деятельность с детьми (выполнение домашних заданий, посещение кружков и секций)
15.30-16.00 – Полдник
16.00-16.30 - Совместная деятельность с детьми (выполнение домашних заданий, посещение кружков и секций).
16.30-17.30 – Занятия по плану
17.30-19.00 – Прогулка. Дополнительная образовательная деятельность
19.00-19.45 - Подготовка к ужину. Ужин
19.45-21.00 – Просмотр ТВ. Кружки, секции.
21.00-21.30 – Второй ужин. Спокойные игры по интересам. Чтение художественной литературы.
21.30-22.00 - Подготовка ко сну (гигиенические процедуры)
22.00 - Сон



В выходные и каникулярные дни режим дня для всех возрастов

- 8.00 - Подъём д, утренняя гимнастика, гигиенические и закаливающие процедуры
- 8.30 – Завтрак
- 9.00-10.30 – Занятия по плану учителей ОУ. Досуговая деятельность, реализация программ дополнительного образования.
- 10.30-10.45 - Второй завтрак
- 10.45-11.00 – Подготовка к прогулке
- 11.00-13.00 – Прогулка
- 13.00-13.45 – Подготовка к обеду. Обед
- 13.45-15.15 – Сон
- 15.15-15.30 – Подъём, гигиенические процедуры
- 15.30-16.00 – Полдник
- 16.00-16.30 – Свободная деятельность
- 16.30- 17.30 – Совместная деятельность.
- 17.30-19.00 - Прогулка
- 19.00-19.45 – Подготовка к ужину. Ужин
- 19.45-20.30 – Спокойные игры, чтение книг, просмотр ТВ
- 20.30-21.00 – Подготовка ко сну (гигиенические процедуры)
- 21.00 - Сон



Режим дня для детей школьного возраста

- 7.30-8.00 - Подъём детей, утренняя гимнастика, культурно-гигиенические и закаливающие процедуры
- 8.00-8.30 – Завтрак
- 8.30-9.00 – Свободные игры по интересам
- 9.00-12.30 – Занятия с учителем (дети у которых занятия по расписанию)
- 9.00-10.30 – Выполнение домашнего задания
- 10.30-10.45 - Второй завтрак
- 10.45-11.00 – Подготовка к прогулке
- 11.00-13.00 – Прогулка
- 13.00-13.45 – Подготовка к обеду. Обед
- 13.45-15.15 – Сон
- 15.15-15.30 – Подъём, воспитание культурно-гигиенических навыков
- 15.30-16.00 – Полдник
- 16.00-17.30 – Занятия по плану
- 17.00-19.00 - Прогулка
- 19.00-19.45 – Подготовка к ужину. Ужин
- 19.45-20.30 – Спокойные игры, чтение книг
- 20.30-21.00 – Подготовка ко сну (культурно-гигиенические процедуры)
- 21.00 - Сон