

## 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