

## РЕЖИМ ДНЯ

(школьники)

Режимные моменты	Время суток (часы)	
	I-IV класс	V-IX класс
Подъем	7.00.	7.00.
Зарядка	7.05.-7.20.	7.05.-7.20.
Утренний туалет	7.20.-7.40.	7.20.-7.40.
Завтрак	7.50.-8.20.	7.50.-8.20.
Учебные занятия	8.30.-12.00.	8.30.-13.00.
Второй завтрак (после второго урока)	10.30.	10.30.
Спортивный час	12.00.-12.30.	11.20.-12.20.
Обед	12.30.-13.30.	12.30.-13.30.
Дневной сон	13.30.-15.30.	13.30.-15.30.
Полдник	15.30.-16.00.	15.30.-16.00.
Прогулка, игры, кружки, ОПТ	16.00.-18.00.	16.00.-18.00.
Ужин	18.00.-19.00.	18.00.-19.00.
Прогулка, уход за одеждой, занятия по интересам	19.00.-20.00.	19.00.-20.00.
Второй ужин	20.00.-20.30.	20.00.-20.30.
Вечерний туалет	20.30.-21.00.	21.30.-22.00.
Сон	21.00.-7.00.	22.00.-7.00

## РЕЖИМ ДНЯ

для дошкольных групп

Режимные моменты	Время суток (часы)
Подъем	7.00.
Зарядка	7.05.-7.15.
Утренний туалет	7.15.-7.40.
Подготовка к завтраку	7.40.-7.50.
Завтрак	7.50.-8.30.
Игры, самостоятельная деятельность	8.30.-09.00.
Организованная деятельность, занятия со специалистами	09.00.-10.00.
Игры, самостоятельная деятельность	10.00.-10.20.
Второй завтрак	10.20.-10.40.
Подготовка к прогулке	10.40.-11.00.
Прогулка, игры на свежем воздухе	11.00.-12.30.
Обед	12.30.-13.30.
Дневной сон	13.30.-15.30.
Полдник	15.30.-16.00.
Прогулка, игры на свежем воздухе	16.00.-17.00.
Игры, организованная детская деятельность	17.00.-17.50.
Подготовка к ужину	17.50.-18.00.
Ужин	18.00.-19.00.
Прогулка, организованная детская деятельность	19.00.-20.00.
Второй ужин	20.00.-20.15.
Подготовка ко сну	20.15.-20.30.
Сон	20.30.-7.00.