

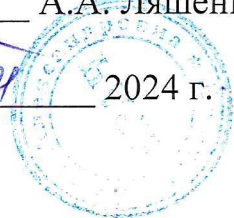
СОГЛАСОВАНО

Врач МКУ Центр «Созвездие»


А.А. Ляшенко

«06»

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ «Созвездие»


О.Н. Шугаева

«06»

2024 г.



**РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
на 2024 год**

Время	Режимный момент
7.00	Подъём
7.05 – 7.20	Утренняя гимнастика
7.20 – 7.40	Уборка спален, гигиенические процедуры
7.40 – 8.00	Завтрак
8.00 – 8.30	Утренняя прогулка, дорога в школу
8.30 – 12.30	Занятия в школе
10.10 – 10.30	Второй завтрак
10.30 – 13.50	Занятия в школе
13.50 – 14.20	Дорога из школы, прогулка после занятий в школе
14.20 – 14.50	Обед
14.50 – 15.50	Прогулка, общественно-полезный труд на воздухе
15.50 – 16.10	Полдник
16.10 – 18.30	Самоподготовка
18.30 – 19.30	Занятия в кружках, секциях, свободное время, прогулка
19.30 – 20.00	Ужин
20.00 – 20.50	Свободное время, дежурство детей по группе
20.50 – 21.00	Второй ужин
21.00 – 22.00	Свободное время, гигиенические процедуры, подготовка ко сну
22.00 – 7.00	Сон

СОГЛАСОВАНО

Врач МКУ Центр «Созвездие»

А.А. Ляшенко

«09» 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ «Созвездие»

О.Н. Шугаева

«09» 2024 г.

**РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
на 2024 год**

Время	Режимный момент
8.00	Подъём
8.10 – 8.20	Утренняя гимнастика
8.20-8.30	Гигиенические процедуры
8.30-9.00	Подготовка к завтраку. Завтрак
9.00-10.00	Образовательные занятия
10.00 – 12.00	Прогулка, игры на свежем воздухе
12.00 – 12.30	Подготовка к обеду. Обед
12.30 – 16.00	Подготовка к дневному сну, сон
16.00-16.10	Подъём, гигиенические процедуры, игры
16.10-16.30	Полдник
16.30. – 17.00	Индивидуальные занятия с детьми, занятия в кружках
17.00 – 18.00	Прогулка, игры, труд
18.00 – 18.30	Подготовка к ужину. Ужин
18.30 – 19.30	Индивидуальные занятия с детьми, занятия в кружках
19.30 – 20.00	Вечерние часы общения (семейные встречи, беседы)
20.00-20.30	Второй ужин
20.30-21.00	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну
21.00-8.00	Сон

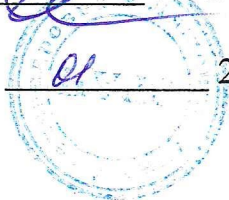
СОГЛАСОВАНО

Врач МКУ Центр «Созвездие»

А.А. Ляшенко

«09»

2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ «Созвездие»

О.Н. Шугаева

«09»

2024г.



**РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
на 2024 год**

Время	Режимный момент
7.00	Подъём
7.05 – 7.20	Утренняя гимнастика
7.20 – 7.40	Уборка спален, гигиенические процедуры
7.40 – 8.00	Завтрак
8.00 – 8.30	Утренняя прогулка, дорога в школу
8.30 – 12.30	Занятия в школе
10.20 – 10.30	Второй завтрак
10.30 – 12.30	Занятия в школе
12.30 – 13.30	Дорога из школы, прогулка после занятий в школе
13.30. – 14.00	Обед
14.00 – 15.30	Дневной сон или отдых
15.30 – 16.00	Занятия в кружках и студиях, игры, спортивные занятия
16.00 – 16.20	Полдник
16.20 – 17.50	Самоподготовка
18.00 – 19.00	Прогулка, свободное время.
19.00 - 19.30	Ужин
19.30 – 20.30	Свободное время, дежурство детей по группе.
20.30-20.50	Второй ужин
20.50.-21.00	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну
21.00-7.00	Сон