

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 6 от 15.01.2024

**РЕЖИМ ДНЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

08:00	Подъём
08:00 - 08:15	Утренний туалет (умывание, чистка зубов)
08:15 - 08:30	Утренняя зарядка (комплекс физических упражнений)
08:30 - 09:00	Завтрак
09:00 - 09:30	Просмотр детских телепередач Настольные и дидактические игры
09:30 - 10:30	Групповые коррекционно-развивающие занятия Занятия по интересам
10:20 - 10:30	II-ой завтрак
10:30 - 12:30	Прогулка: общественно-полезный труд подвижные игры (с бегом, метанием, подлезанием, прыжками); спортивные игры; наблюдение за окружающей природой; сюжетно-ролевые игры; сезонные игры.
12:30 - 12:50	Обед
12:50 - 14:00	Сказкотерапия
14:00 - 16:00	Дневной сон
16:00 - 16:30	Гимнастика Закаливание (воздушные ванны, водные процедуры)
16:30 - 16:45	Полдник
16:45 - 18:15	Прогулка: подвижные игры (с бегом, метанием, подлезанием, прыжками); спортивные игры; наблюдение за окружающей природой; сезонные игры
18:30 - 19:00	Подготовка к ужину. Первый ужин
19:00 - 20:00	Тихие занятия и игры по интересам
20:00 - 20:15	Второй ужин
20:15 - 20:30	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры
20:30 - 08:00	Ночной сон

Режим составлен в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21

РЕЖИМ ДНЯ
ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Режимные моменты	Время суток (ч)	
	I – III классы	IV – XI классы
Подъем	07:00	07:00
Утренняя гимнастика	07:00 – 07:20	07:00 – 07:20
Уборка спален, утренний туалет	07:20 – 07:30	07:20 – 07:30
Завтрак	07:30 – 07:45	7:30 – 07:45
Самоподготовка	-	8:00 – 9:30
II-ой завтрак	10:20 - 10:30	10:20 - 10:30
Учебные занятия*/Занятия по интересам	8:00 – 12:00	9:30 – 12:00
Прогулка	12:00-12:30	12:00-12:30
Обед	12:30- 13:00	12:30-13:00
ИКР, Самоподготовка, литературные чтения	13:00-14:00	13:00-14:00
Дневной сон	13:50-16:00	Свободное время
Самоподготовка	-	14:00-15:30
Прогулка, общественно-полезный труд на воздухе	-	15:30-16:30
Гимнастика Закаливание (воздушные ванны, водные процедуры)	16:00-16:15	-
Полдник	16:30-16:45	16:30-16:45
Кружковая деятельность	16:45-18:30	16:45-18:30
Ужин	18:30 -19:00	18:30 -19:00
Прогулка	19:00- 20:00	19:00- 20:00
Свободное время, занятия по интересам и желанию школьников		
Второй ужин	20:00-20:15	20:00-20:15
Просмотр телепередач, подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20:15- 21:30	20:15- 22:00
Ночной сон	21:30 - 7:00	22:00-7:00

*Второй завтрак проводится в школе после 2-го урока у младших школьников, после 3 урока у старших школьников.

**РЕЖИМ ДНЯ В ВЫХОДНЫЕ И ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Режимные моменты	Время суток (ч)		
	Дошкольники	I – III классы	IV – XI классы
Подъем	08:00	08:00	08:00
Утренняя гимнастика	08:00 - 08:15	08:00 - 08:15	08:00 - 08:15
Уборка спален, утренний туалет	08:15 - 08:30	08:15 - 08:30	08:15 - 08:30
Завтрак	08:30 - 09:00	08:30 - 09:00	08:30 - 09:00
Занятия по интересам/ Самоподготовка	09:00 - 10:30	09:00 - 10:30	09:00 - 10:30
II-ой завтрак	10:20 - 10:30	10:20 - 10:30	10:20 - 10:30
Прогулка	10:30 - 12:30	10:30 - 12:30	10:30 - 12:30
Обед	12:30 - 13:00	12:30 - 13:00	12:30 - 13:00
ИКР, литературные чтения, купание детей	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00
Дневной сон	14:00 - 15:30	14:00 - 15:30	Свободное время
Просмотр детских телепередач	15:30 - 16:15	15:30 - 16:15	15:30 - 16:15
Полдник	16:30 - 16:45	16:30 - 16:45	16:30 - 16:45
Прогулка	16:45 - 18:15	16:45 - 18:15	16:45 - 18:15
Кружковая деятельность	18:15 - 18:45	18:15 - 18:45	18:15 - 18:45
Ужин	18:45 - 19:00	18:45 - 19:00	18:45 - 19:00
Прогулка	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00
Второй ужин	20:00 - 20:15	20:00 - 20:15	20:00 - 20:15
Просмотр телепередач, подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20:15 - 21:00	20:15 - 21:30	20:15 - 22:00
Ночной сон	21:00 - 08:00	21:30 - 08:00	22:00 - 08:00

*Второй завтрак проводится в школе после 2-го урока у младших школьников, после 3 урока у старших школьников.

Режим составлен в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21