



Элементы режима	Время суток (часы)	
	I - IV классы	V - XI классы
Подъем	7.00	7.00
Зарядка	7.05 - 7.20	7.05 - 7.20
Уборка спален, утренний туалет	7.20 - 7.40	7.20 - 7.40
Завтрак	7.40 - 8.00	7.40 - 8.00
Дорога к месту обучения учащихся школ, подготовка к учебным занятиям для воспитанников, находящихся на индивид. обучении и учащихся 2 смены.	8.15 - 8.30	8.15 - 8.30
Учебные занятия (учащиеся 1 смены) и учащиеся, находящиеся на индивидуальном обучении	8.30 - 13.20	8.30 - 13.20
Второй завтрак	11.00	11.00
Прогулка, выполнение домашнего задания, для учащихся 2 смены	8.30 - 11.30	8.30 - 11.30
Дорога домой (учащиеся 1 смены)	13.20 - 13.30	13.20 - 13.30 (14.00)
Обед	13.30 - 14.00	13.30 - 14.00 (14.30)
Свободное время	14.00 - 15.00	14.00 - 15.00
Коррекционно-развивающие занятия, самоподготовка	15.00 - 17.00	15.00 - 18.00
Полдник	16.30	16.30
Воспитательский час, занятия с педагогами - специалистами	17.00-18.00 18.00-18.30	17.00-18.00 18.00-18.30
Прогулка, дополнительное образование в учреждении	17.30 - 19.00	17.30 - 19.00
Ужин	19.00-19.30	19.00-19.30
Прогулка, свободная деятельность	19.30 - 21.00	19.30 - 21.00
Информационный час «Время, события, люди..», деятельность, направленная на психологический климат в вечернее время	21.00 - 21.30	21.00 - 22.30
Сонник	20.30	20.45
Сон	21.00-7.00	22.00 (30) - 7.00





# РЕЖИМ ДНЯ

ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Элементы режима	Время	
	Возраст 3-4 года	Возраст 5-7 лет
Пробуждение, утренний туалет	7.30-8.00	7.00-7.30
Утренняя гимнастика, водные процедуры	8.00-8.30	7.30-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, посильный труд в быту, регламентированная деятельность	9.00-9.30	9.00-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.30	9.30-11.30
Второй завтрак	11.00	11.00
Возвращение с прогулки, игры, занятия по интересам	11.30-12.00	11.30-12.30
Обед	12.00-12.30	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00	13.00-15.30
Полдник	16.30	16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00	16.30-18.30
Возвращение с прогулки, игры, занятия – педагоги - специалисты	18.00-19.00	18.30-19.00
Ужин	19.00-19.30	19.00-19.30
Спокойные игры, подготовка ко сну	19.30-20.30	19.30-21.00
Сонник	20.30	20.45
Сон	20.30-7.30	21.00-7.00

