

РАСПОРЯДОК ДНЯ

для детей школьного и дошкольного возраста

ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Для детей дошкольного возраста	Для детей школьного возраста			
		Летний период		Учебный период	
		6 - 10 лет	11 - 17 лет	6 - 10 лет	11 - 17 лет
Подъем, прием лекарств, уборка постели	8.00 - 8.10	7.30 - 8.00	7.00 - 7.30	7.30 - 7.40	7.30 – 7.40
Утренний туалет, зарядка, закаливание, спортивно-учебные мероприятия	8.10 – 8.35	8.00 – 8.35	7.30 - 8.35	7.40 - 8.35	7.40 - 8.35
Завтрак	8.45 – 9.05	8.45 - 9.05	8.45 - 9.05	8.45 - 9.05	8.45 - 9.05
Учебные занятия, лечебные процедуры, воспитательная работа, Прогулки (воздушные и солнечные, ванны, купания, закаливающие мероприятия)	9.05 - 10.45	9.15 – 10.45	9.15 – 10.45	9.15 - 10.45	9.15 – 10.45
Второй завтрак	10.50 – 11.05	10.50 – 11.05	10.50 - 11.05	10.50 – 11.05	10.50 - 11.05
Учебные занятия, лечебные процедуры, воспитательная работа. Прогулки (воздушные и солнечные, ванны, купания, закаливающие мероприятия)	11.10 – 13.15	11.10 – 13.20	11.10 – 13.20	11.10 – 13.20	11.10 - 13.20
Обед	13.20 – 13.50	13.30 – 14.00	13.30 - 14.00	13.30 – 14.00	13.30 – 14.00
Дневной сон	14.00 – 16.00	14.10 – 15.40	14.10-15.40	14.10 – 15.40	14.10 – 15.40

Выполнение гигиенических процедур, уборка постелей, лечебные процедуры, занятия по интересам	16.00 - 16.05	15.40 - 15.50	15.40 – 15.50	15.40 - 15.50	15.40 – 15.50
Полдник	16.10 - 16.30	16.00 – 16.15	16.00 – 16.15	16.00 – 16.15	16.00 – 16.15
Прогулка на свежем воздухе подвижные игры, занят, по интересам, культмассовые, мероприятия, просмотр телепередач	16.30 - 18.20	16.20 – 18.20	16.20 – 18.20	16.20 – 18.20	16.20 – 18.20
Ужин	18.30 - 18.50	18.30 – 18.50	18.30 - 18.50	18.30 – 18.50	18.30 - 18.50
Прогулки перед сном, свободное время	18.50 – 20.15	18.50 – 20.15	18.50 – 20.15	18.50 - 20.15	18.50 – 20.15
Второй ужин	20.20 – 20.35	20.20 - 20.35	20.20 – 20.35	20.20 – 20.35	20.20 – 20.35
Подготовка ко сну, прием лекарств, водные процедуры	20.35 – 21.30	20.35 – 21.30	20.35 – 21.30	20.35 – 21.30	20.35 – 21.30
Отход ко сну	21.30	22.00	22.00	21.30	21.30