Утверждаю :

Директор Большелогского

центра помощи детям И.А. Ремишевская

утверждено приказом №02-ВР от 09.01.2024

**РЕЖИМ ДНЯ**

**воспитанников ГКУСО РО Большелогского центра помощи детям**

**на 2024 год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Режимный момент | **Дошкольники и младшие школьники** | **Воспитанники среднего и старшего возраста** |
| **УЧЕБНОЕ ВРЕМЯ** | | | |
| 1. | Подъем | 7.00 | 7.00 |
| 2. | Зарядка | 7.00-7.15 | 7.00-7.15 |
| 3. | Утренний туалет | 7.15-7.35 | 7.15-7.35 |
| 4. | Завтрак | 7.35-7.50 | 7.35-7.50 |
| 5. | Образовательная деятельность, занятия в школе, прогулка | 8.00-12.30 | 08.00-14.00 |
| 6. | 2 - завтрак | 11.00-11.15 | 11.00-11.15 |
| 7. | Самоподготовка | 12.30-13.30 | 15.00-15.45  16.00-17.30 |
| 8. | Обед | 13.30-14.00 | 14.00-14.30 |
| 9. | Сон. Отдых | 14.00-15.30 | 14.30-15.00 |
| 10. | Полдник | 15.30-16.-00 | 15.45-16.00 |
| 11. | Занятия в кружках, клубах, секциях | 16.00-16.45 с перерывами (продолжительность непрерывной обр. деятельности для детей (не более):  3 - 4 лет – 15 мин,  4 - 5 лет - 20 мин,  5 - 6 лет - 25 мин,  6 - 7 лет - 30 мин). | 17.30-18.00 |
| 12. | Прогулка | 16.45-17.30 |  |
| 13. | Ужин | 17.30-18.00 | 18.00-18.30 |
| 14. | Прогулка | 18.00-19.30 | 18.30-19.30 |
| 15. | Второй ужин | 19.30- 19.45 | 19.30- 19.45 |
| 16. | Нерегламентированная деятельность, свободное время | 19.45-20.15 | 19.45-21.30 |
| 17 | Вечерний туалет | 20.15-21.00 | 21.30-22.00 |
| 18 | Сон | 21.00 | 22.00 |