



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
СРЦ «Надежда»
Ю.А. Якимова
2018г.

Режим дня для детей старшего и среднего школьного возраста

06.30	Подъем
06.30 – 06.45	Гимнастика
06.45 – 07.15	Развитие культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры).
07.15 – 07.45	Завтрак
07.45 – 08.00	Сбор в школу. Убытие в школу 1 смена
08.00 – 11.00	Подготовка домашних заданий с подгруппой №2 (дети учащиеся с 2 смены)
1 смена – Занятия по интересам	
11.00 – 12.00	Индивидуальная и групповая деятельность (занятие с воспитателем педагогом-психологом, инструктором по труду)
12.00 – 12.45	Обед
13.20 – 18.00	Школа (2 смена)
12.45 – 14.00	Хозяйственно-бытовой труд
14.00 – 16.00	Тихий час (слушание классической музыки, слушание чтения художественной литературы)
16.00 – 16.30	Полдник
16.30 – 18.00	Прогулка (в зависимости от погодных условий, физического и психологического состояния здоровья детей)
18.00 – 18.45	Ужин
18.45 – 20.30	Подготовка домашних заданий с подгруппой №1 (дети, учащиеся с 1 смены)
2 смена – Занятия по интересам	
20.30 – 21.30	Паузин
21.30 – 22.00	Развитие культурно-гигиенических навыков (гигиенические процедуры).
22.00 – 06.30	Ночной сон