

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор КТБУ СО Центр семьи «Иланский»
 Т.Н. Давыдова
 06 2020 г.

РЕЖИМ ДНЯ

для детей дошкольного и младшего школьного возраста в летний период.

9.00	Подъём
9.00 – 9.40	Утренняя зарядка, утренний туалет, уборка спален.
9.40 – 10.00	<u>Завтрак</u>
10.30 – 12.30	Прогулка на свежем воздухе с подвижными играми
12.30 – 13.00	<u>Обед</u>
13.00- 16.00	Дневной сон
16.00 – 16.15	<u>Полдник</u>
16.15 – 17.30	Досуговая деятельность
17.30 – 19.00	Прогулка на свежем воздухе с подвижными играми
19.00 – 19.30	<u>Ужин</u>
19.30 – 21.00	Личное время
20.00-20.15	Второй полдник
20.15-21.00	Вечерний туалет
21.00 – 9.00	Ночной сон.

Для детей среднего и старшего возраста в летний период

9.00	Подъём
9.00 – 9.40	Утренняя зарядка, утренний туалет, уборка спален.
9.40 – 10.00	<u>Завтрак</u>
10.00 – 12.30	Прогулка на свежем воздухе с подвижными играми
12.30 – 13.00	<u>Обед</u>
13.00- 16.00	Дневной сон
16.00- 16.15	Полдник
16.15 – 17.30	Досуговая деятельность
17.30 – 19.00	Прогулка на свежем воздухе с подвижными играми
19.00 – 19.30	<u>Ужин</u>
19.30 – 21.00	Личное время
20.00-20.15	Второй полдник
21.00 – 21.30	Вечерний туалет
21.30 – 9.00	Ночной сон