

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КГБУ СО Центр семьи «Иланский»

Т.Н. Давыдова
« 01 » 2021 г.

РЕЖИМ ДНЯ для дошкольного возраста (ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ)

8.00	Подъем
8.00- 8.15	Зарядка
8.15- 8.35	Утренний туалет
8.35	Завтрак
9.00- 10.30	Развивающие занятия
11.00	Второй завтрак
10.30- 12.30	Прогулка
12.30	Обед
13.00- 16.00	Дневной сон
16.00	Полдник
16.10- 17.00	Игры по интересам
17.00- 18.00	Досуговые мероприятия
18.00	Ужин
18.15- 20.00	Прогулка
20.00	Паузин
20.10- 20.45	Личное время, просмотр мультфильмов
20.45- 21.00	Вечерний туалет
21.00- 8.00	Сон

РЕЖИМ ДНЯ школьника (ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ)

7.00	Подъем
7.00 - 7.15	Зарядка
7.15 – 7.35	Утренний туалет
7.35 - 7.55	Завтрак
11.00	Второй завтрак
8.00 – 14.00	Учебные занятия
12.30	Обед
13.00- 14.30	Дневной отдых, сон
14.30- 17.00	Подготовка домашних заданий
16.00	Полдник
17.00- 18.00	Досуговые мероприятия
18.00	Ужин
18.15 – 20.00	Прогулка на свежем воздухе
20.00	Паузин
20.10- 21.15	Личное время воспитанников
21.15- 21.30	Вечерний туалет
21.30	Сон