

**Режим пребывания воспитанников  
ГКУСО РО Мясниковского центра помощи детям**

<b>№ п/п</b>	<b>Режимный момент</b>	<b>Для воспитанников 8-11 лет</b>	<b>Для воспитанников 12-18 лет</b>
1	Пробуждение	07-00	07-00
2	Утренняя зарядка, гигиенические процедуры, уборка спален	07.00-07.30	07.00-07.30
3	Утренний завтрак, сбор в школу	07.30- 08.10	07.30- 08.10
4	Дорога, обучение в школе (1 смена)	08.10-13.00	08.10-14.00
5	Прогулка, активный досуг (для воспитанников на индивидуальном обучении. стулий	08.00-10.00	08.00-10.00
6	Посещение кружков, секций.(2 см)	09.00-12.00	09.00-12.00
7	2 завтрак	10.00-10.15	10.00-10.15
8	Самоподготовка, дополнительные занятия, воспитательные мероприятия (2 смена)	10.15-12.15	10.15-12.15
9	Обед (2 смена)	12.15- 12.45	12.15- 12.45
10	Обучение в школе (2 смена)	13.00-18.10	13.00-18.10
11	Встреча из школы, обед (1 смена)	13.00-14.00	14.00-14.40
12	Тихий час для дошкольников, Кружки, секции (1 см)	13.00-14.00 14.00-15.00	 16.00-17.00
13	Самоподготовка .Занятия по интересам, занятия в кружках. Прогулка	15.00-18.00	15.00-18.00
14	Полдник	16.00-16.15	16.00-16.15
15	Воспитательное мероприятие	18.00-19.00	18.00-19.00
16	Ужин	19.00	19.00
17	Самостоятельная деятельность. Подготовка к школе. просмотр вечерних	19.20-20.20	19.20-21.00
18	Второй ужин, гигиенические процедуры	20.20-21.00	20.20-21.00
19	Сон	21.00-07.00	21.00-07.00

**Режим дня для детей раннего (1-3) и дошкольного возраста (3-7 лет)  
в ГКУСО РО Мясниковском центре помощи детям**

<i>Режимные моменты</i>	<b>1-3 лет</b>	<b>3-7 лет</b>
Подъем, утренние гигиенические процедуры,	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.05-8.15	8.05 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 - 8.45	8.25 - 9.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.10	9.00- 10.05
Второй завтрак	9.15-9.25	10.10 -10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.25- 11.20	10.30-12.20
Подготовка к обеду, обед	11.20-11.50	12.20-12.50
Подготовка ко сну Дневной сон	11.50-15.00	13.00-15.00
Подъем, водные, воздушные процедуры	15.00-15.20	15.00 -15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-16.00	15.20 -16.00
Занятия с педагогами доп.образования,	16.00-16.30	16.00 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.20	16.30-18.20
Подготовка к ужину,	18.30-19.00	18.30-19.00
Самостоятельная деятельность	19.00-20.00	19.00-20.20
Второй ужин	20.00-20.15	20.20-20.30
Подготовка ко сну.	20.15- 20.30	20.30 - 21.00
Сон	20.30- 7.00	21.00-7.00

**Режим дня для детей младшего школьного возраста (8-18 лет) в ГКУСО РО  
Мясниковском центре помощи детям (индивидуальное обучение)**

Подъем, утренние гигиенические процедуры, Утренняя гимнастика	7.00 - 8.25
Завтрак	8.30 - 9.00
Занятия с учителем	9.00-12.00
Второй завтрак	10.10-10.20
Прогулка на свежем воздухе	12.00-12.30
Обед	12.30-12.50
Послеобеденный отдых, дневной сон.	13.00-15.00
Подготовка к полднику, полдник	15.20-16.00
Занятия с педагогами доп.образования (согласно графику)	16.00-17.00
Самоподготовка	16.00 - 18.00
Прогулка на свежем воздухе, кружки	18.00-18.30
Ужин	18.30-19.00
Прогулка на свежем воздухе.	19.00 -19.30
Самостоятельная деятельность	19.30- 20.10
Гигиенические процедуры	20.10-20.40
Второй ужин	20.40-20.55
Сон	21.00- 7.00