**Утверждено**

**заместитель директора по социальной**

**реабилитации несовершеннолетних**

**ЛОГБУ «Тихвинский КЦСОН»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А. Косенкова**

**«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.**

**РЕЖИМ ДНЯ**

**ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Подъём, гигиенические процедуры** | **08:00 – 08:10** |
| **Утренняя зарядка** | **08:10 – 08:20** |
| **Подготовка к завтраку** | **08:20 – 08:30** |
| **Завтрак** | **08:30 – 08:45** |
| **Коррекционно–развивающие занятия (НОД, работа по ИПР)** | **08:45 – 10:00** |
| **Игровая деятельность** | **10:00 – 10:45** |
| **Подготовка к прогулке** | **10:45 – 11:00** |
| **Прогулка** | **11:00 – 12:10** |
| **Гигиенические процедуры** | **12:10 – 12:30** |
| **Обед** | **12:30 – 12:50** |
| **Подготовка ко сну** | **12:50 – 13:00** |
| **Дневной сон** | **13:00 – 15:00** |
| **Пробуждение** | **15:00 – 15:10** |
| **Дыхательная гимнастика** | **15:10 – 15:20** |
| **Игровая деятельность,**  **чтение художественной литературы** | **15:20 –15:50** |
| **Гигиенические процедуры** | **15:50 – 16:00** |
| **Полдник** | **16:00 – 16:15** |
| **Работа по подпрограммам** | **16:15 – 17:30** |
| **Прогулка** | **17:30 – 18:40** |
| **Подготовка к ужину** | **18:40 – 19:00** |
| **Ужин** | **19:00 – 19:20** |
| **Кружковая деятельность** | **19:20 – 20:30** |
| **Вечерний полдник** | **20:30 – 20:40** |
| **Подготовка ко сну** | **20:45 – 21:00** |
| **Сон** | **21:00 – 08:00** |

У**тверждено**

**заместитель директора по социальной**

**реабилитации несовершеннолетних**

**ЛОГБУ «Тихвинский КЦСОН»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А. Косенкова**

**«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.**

**РЕЖИМ ДНЯ**

**ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Подъём, гигиенические процедуры** | **07:00 – 07:10** |
| **Утренняя зарядка, закаливающие процедуры** | **07:10 – 07:20** |
| **Подготовка к завтраку. Завтрак** | **07:20– 07:35** |
| **Доставка до школы** | **07:35-8:00** |
| **Занятия в школе** | **8:00-14:00** |
| **Подготовка к обеду, гигиенические процедуры** | **12:15 – 12:30** |
| **Обед** | **12:30 – 12:50** |
| **Личное время, отдых, чтение художественной литературы** | **12:50 – 14.00** |
| **Подготовка домашних заданий** | **14:00 – 15:10** |
| **Личное время, отдых, чтение художественной литературы** | **15:10 – 15:50** |
| **Гигиенические процедуры** | **15:50 – 16:00** |
| **Полдник** | **16:00 – 16:15** |
| **Подготовка домашних заданий** | **16:15 – 17:30** |
| **Прогулка** | **17:30 – 18:40** |
| **Подготовка к ужину** | **18:40 – 19:00** |
| **Ужин** | **19:00 – 19:20** |
| **Кружковая деятельность** | **19:20 – 20:30** |
| **Вечерний полдник** | **20:30 – 20:40** |
| **Подготовка ко сну** | **20:45 – 21:00** |
| **Сон** | **21:00 – 07:00** |