**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** |