

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКУ СО «КЦ СО «Ровесник»  
Столярова Н.А.  
«11» 01 2022 г.

## Режим дня

(3 — 6 лет)

- 07.00 — Подъём
- 07.00 — 07.20 — Утренняя гимнастика
- 07.20 — 07.40 — Уборка спален. Гигиенические процедуры.
- 07.40 — 08.00 — Завтрак.
- 08.30 — 10.00 — Занятия с воспитателем.
- 10.00 — 10.45 — Развивающие игры.
- 10.45 — 11.00 — Второй завтрак.
- 11.00 — 13.00 — Прогулка, игры на свежем воздухе.
- 13.00 — 13.30 — Обед.
- 13.30 — 14.00 — Подготовка к тихому часу.
- 14.00 — 16.00 — Тихий час.
- 16.00 — 16.15 — Полдник.
- 16.30 — 17.00 — Занятие с воспитателем.
- 17.00 — 18.00 — Игровая деятельность, занятия по интересам.
- 18.00 — 19.00 — Прогулка.
- 19.00 — 19.30 — Ужин.
- 19.30 — 20.10 — Просмотр телепередач.
- 20.10 — 20.30 — Чтение художественной литературы.
- 20.30 — 20.45 — Второй ужин.
- 20.45 — 21.00 — Подготовка ко сну. Гигиенические процедуры.
- 21.00 — Отбой.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКУ СО «КЦ СО «Ровесник»  
Столярова Н.А.  
«11» 01 2022 г.

## Режим дня

(7 — 13 лет)

- 07.00 — Подъём
- 07.00 — 07.20 — Утренняя гимнастика
- 07.20 — 07.40 — Уборка спален. Гигиенические процедуры.
- 07.40 — 08.00 — Завтрак.
- 08.30 — 12.30 — Школьные занятия.
- 08.30 — 10.00 — Занятия с воспитателем.
- 10.00 — 10.45 — Занятия в кружках. Игры по интересам.
- 10.45 — 11.00 — Второй завтрак.
- 11.00 — 13.00 — Прогулка, игры на свежем воздухе.
- 13.00 — 13.30 — Обед.
- 14.00 — 16.00 — Тихий час.
- 16.00 — 16.15 — Полдник.
- 16.30 — 18.00 — Самоподготовка.
- 18.00 — 19.00 — Прогулка. Подвижные игры на улице.
- 19.00 — 19.30 — Ужин.
- 19.30 — 20.30 — Свободное время. Просмотр телепередач.
- 20.30 — 20.45 — Второй ужин.
- 20.45 — 21.30 — Самообслуживание. Гигиенические процедуры.
- 22.00 — Отбой.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКУ СО «КЦ СО «Ровесник»

Столярова Н.А.

«11» 01 2022 г.

## Режим дня

(14 — 17 лет)

- 07.00 — Подъём
- 07.00 — 07.20 — Утренняя гимнастика
- 07.20 — 07.40 — Уборка спален. Гигиенические процедуры.
- 07.40 — 08.00 — Завтрак.
- 08.30 — 12.30 — Школьные занятия 1 смена. Занятия с воспитателем.
- 10.45 — 11.00 — Второй завтрак.
- 11.00 — 13.00 — Прогулка, игры на свежем воздухе.
- 13.00 — 13.30 — Обед.
- 13.00 — 17.00 - Школьные занятия 2 смена.
- 13.30 — 15.00 - Развивающие игры. Занятия по интересам.
- 15.00 — 16.00 — Самоподготовка. Выполнение домашнего задания.
- 16.00 — 16.15 — Полдник.
- 16.30 — 18.00 — Занятия в кружках.
- 18.00 — 19.00 — Прогулка.
- 19.00 — 19.30 — Ужин.
- 19.30 — 20.45 — Чтение. Просмотр телепередач.
- 20.45 — 21.00 — Второй ужин.
- 21.00 — 21.30 — Свободное время. Самообслуживание.
- 21.30 — 22.00 — Подготовка ко сну. Гигиенические процедуры.
- 22.00 — Отбой.