



«Утверждаю»

Директор ГБУ «Областной Центр  
помощи детям, оставшимся без  
попечения родителей»

*Богомолова* Н.Ю. Богомолова

от 16.05.2018г.

## Режим дня дошкольников (холодный период)

Мероприятия	Младшая разновозрастная группа	Старшая разновозрастная группа
Утренний подъем, гигиенические процедуры.	7.30-8.00	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.20	8.15-8.25
Свободные игры, индивидуальная работа.	8.20-9.00	8.25 -9.00
Непосредственная образовательная деятельность	9.00-9.40	9.00-10.05
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-11.30	10.05-12.25
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30-11.50	12.25-12.40
Обед	11.50-12.20	12.40-13.00
Гигиенические процедуры перед дневным сном	12.20-12.35	13.00 -13.05
Дневной сон	12.25-15.30	13.05-15.20
Подъем, воздушные ванны, закаливающие процедуры	15.30-15.40	15.20-15.30
Полдник	15.40-15.45	15.30-15.40
Образовательная деятельность, кружки	15.45-16.00	15.40-16.05
Подвижные игры, чтение художественной литературы	16.00-16.30	16.05-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00	16.40-18.10
Возвращение с прогулки, ужин	18.00-18.30	18.10-18.30
Самостоятельная деятельность, игры, вечерний досуг	18.30-20.20	18.30-20.20
Второй ужин	20.20-20.30	20.20-20.30
Гигиенические процедуры, подготовка к ночному сну, слушание сказки на ночь, сон	20.30-21.00	20.30-21.00



«Утверждаю»

Директор ГБУ «Областной Центр  
помощи детям, оставшимся без  
попечения родителей»


Н.Ю.Богомолова

16.05.2018

### Режим на дошкольников теплый период

Подъем, утренняя гимнастика	8.00. – 9.00.
Подготовка к завтраку, завтрак	9.00. – 9.35.
Игры, подготовка к прогулке	9.35. – 10.00.
Прогулка	10.00. – 11.30
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.30 – 12.00.
Подготовка к обеду, обед	12.00. – 12.30.
Сон	12.30 – 15.00
Подъем, воздушные процедуры	15.00. – 15.15.
Самостоятельная деятельность детей	15.15. – 15.45.
Подготовка к ужину, ужин	15.45. – 16.20.
Подготовка к прогулке, прогулка.	16.20. – 18.30.
Возвращение с прогулки, ужин.	18.00 – 18.30
Самостоятельная деятельность, игры, вечерний досуг	18.30 – 20.20
Второй ужин	20.20 – 20.30
Самостоятельная деятельность, спокойные игры, чтение.	20.30 – 21.00
Гигиенические процедуры, сон.	20.30,21.00–8.00


«Утверждаю»  
 Директор ГБУ «Областной Центр  
 помощи детям, оставшимся без  
 попечения родителей»  
*Богомолова* Н.Ю. Богомолова  
 16.05.2018



### Режим дня для школьников (холодный период)

подъем	7.00;
утренняя зарядка, гигиенические процедуры	7 – 7.20
завтрак	7.20-7.40
дорога в школу	7.40-8.00
школьные занятия	8.15-14.00
обед	14.00 – 14.30
Занятия с узкими специалистами, педагогами доп.обр.(по расписанию)	14.30-18.00
Самоподготовка	
полдник	16.00-16.20
ужин	18.00-18.30
воспитательский час	19.00-20.30; 20.45-21.30
2-й ужин	20.30 – 20.45
Подготовка ко сну	21.30-22.00
Отбой, сон	22.00-7.00

«Утверждаю»  
Директор ГБУ «Областной Центр  
помощи детям, оставшимся без  
попечения родителей»  
*Богомолова Н.Ю. Богомолов*  
*16.05.2018*



### Режим дня для школьников (теплый период)

подъем детей ,утренняя зарядка, гигиенические процедуры	8.00-9.00
завтрак	9.00-9.35
Игры, плановые мероприятия, подготовка к прогулке	9.35-10.00
прогулка	10.00-11.30
возвращение с прогулки, водные процедуры	11.30-12.00
обед	12.00-12.30
тихий час	13.00 – 15.00
подъём, воздушные процедуры	15.00-15.15
самостоятельная деятельность детей	15.15-15.45
полдник	15.45 – 16.20
подготовка к прогулке, прогулка	16.20-18.00
возвращение с прогулки, ужин	18.00 – 18.30
самостоятельная деятельность детей, игры, досуг	19.00 – 20.30
второй ужин	20.30-20.45
подготовка ко сну, гигиенические процедуры	21.30-22.00
отбой , сон	22.00-8.00