



РЕЖИМ ДНЯ
для воспитанников
(круглосуточного пребывания)
на 2017-2018 учебный год

| | |
|---|-------------|
| Подъем | 7.30 |
| Утренняя зарядка | 7.30-7.45 |
| Утренний туалет, заправка постели | 7.45-8.00 |
| Завтрак | 8.00-8.20 |
| Занятия в школе | 8.30-13.40 |
| Второй завтрак | 10.00-10.30 |
| Прогулка, физкультурно-оздоровительные мероприятия | 13.40-14.00 |
| Обед | 14.00-14.30 |
| Дневной отдых | 14.30-15.30 |
| Свободное время | |
| Прогулка на свежем воздухе | |
| Студии, кружки, занятия музыкой, рукоделием. Экскурсии. | 15.30-16.50 |
| Самоподготовка | 17.00-18.00 |
| Подвижные игры на воздухе | 18.00-19.00 |
| Ужин | 19.00-19.30 |
| Воспитательский час | 19.30-20.00 |
| Подвижные игры в спортзале | 20.00-20.30 |
| Паузин | 20.30-20.45 |
| Свободное время: «тихое» чтение книг, просмотр телепередач. Занятия по интересам, РБН | 20.45-21.30 |
| Самообслуживание | 21.30 |
| Подготовка ко сну, вечерний туалет | |
| Сон | 22.00-7.30 |