



Режим дня

Зимне-весенний период, 2025-2026г.

Группа №1 «Непоседы».

№ п/п	Время	Режимные моменты
1	6:45	Подъем
2	6:45-7:00	Самообслуживающий труд, санитарно- гигиенические процедуры. Утренняя гимнастика.
3	7:00-7:15	Подготовка к завтраку. Завтрак
4	7:15-7:30	Подготовка к школе
5	7:30	Уход в школу (1 смена). Школьные занятия
6	8:00-9:00	Свободное время (ученики 2 смены). Самообслуживание, занятия по интересам.
7	9:00-10:30	Выполнение домашнего задания, подготовка к школе (2 смена)
8	10:00	2 завтрак
9	10:30-12:00	Работа специалистов, инструкторов по труду, муз.руководители
10	11:10	Уход в школу (2 смена). Школьные занятия.
11	12:00-12:30	Воспитательский час/прогулка на свежем воздухе.
12	12:30-13:00	Обед
13	13:00-15:30	Тихий час/сон час
14	15:30-16:00	Подъем, зарядка
15	16:00-16:15	Полдник
16	16:30-17:30	Прогулка на свежем воздухе. Свободное время. Занятия по интересам.
17	17:00-18:00	Выполнение домашнего задания
18	18:00-19:00	Воспитательский час/ Круговая работа
19	19:00-19:30	Ужин
20	19:30-20:45	Свободная игровая деятельность.
21	20:30-20:45	Паузин
22	21:00-22:00	Вечерний туалет, гигиенические процедуры. Подготовка ко сну.
23	21:00	Отбой



Режим дня

Зимне-весенний период, 2025г.-2026 г.

группа №2 «Радуга»

№ п/п	Время	Режимные моменты
1	6:45	Подъем
2	6:45-7:00	Зарядка, самообслуживающий труд, санитарно- гигиенические процедуры. Утренняя гимнастика.
3	7:00-7:15	Подготовка к завтраку. Завтрак
4	7:15-7:45	Подготовка к школе. Выход в школу
5	8:00	Начало занятий
6	8:00-9:00	Свободное время (ученики 2 смены). Самообслуживание, занятия по интересам.
7	9:00-10:30	Выполнение домашнего задания, подготовка к школе
8	10:15	2 завтрак
9	10:30-12:00	Работа специалистов, инструкторов по труду, муз.руководители
10	12:00-12:30	Воспитательский час/свободная игровая деятельность
11	12:30-13:15	Прогулка на свежем воздухе
12	12:30	Возвращение со школы (1 смена)
13	13:00-13:30	Обед
14	14:00	Уход в школу (2 смена). Школьные занятия
15	14:00-15:30	Работа специалистов, инструкторов по труду, муз.руководитель (1 смена)
16	15:30-17:00	Выполнение домашнего задания (1 смена)
17	16:15-16:30	Полдник
18	16:30-17:00	Прогулка на свежем воздухе. Свободное время. Занятия по интересам.
19	17:00-18:30	Выполнение домашних заданий
20	18:30-19:00	Возвращение со школы (2 смена)
21	19:00-19:30	Ужин
22	19:30-20:45	Воспитательский час
23	20:45	Паузин
24	20:45-21:00	Вечерний туалет, гигиенические процедуры. Подготовка ко сну
25	21:00	Отбой



Режим дня

Зимне-весенний период, 2025-2026 г.

группа №3

№ п/п	Время	Режимные моменты
1	7:00	Подъем
2	7:00-7:25	Зарядка, самообслуживающий труд, санитарно- гигиенические процедуры. Утренняя гимнастика.
3	7:25-7:45	Подготовка к завтраку. Завтрак
4	7:45-7:50	Подготовка к школе
5	7:50	Школьные занятия. Дистанционное обучение.
6	8:00-9:00	Свободное время (ученики 2 смены). Самообслуживание, занятия по интересам.
7	9:00-10:30	Выполнение домашнего задания, подготовка к школе
8	10:30	2 завтрак
9	10:30-12:00	Работа специалистов, инструкторов по труду, муз.руководители
10	12:00-12:30	Воспитательский час
11	12:30-13:15	Прогулка на свежем воздухе
12	12:30	Возвращение со школы (1 смена)
13	13:15-13:45	Обед
14	14:00	Уход в школу (2 смена). Школьные занятия
15	14:00-15:30	Работа специалистов, инструкторов по труду, муз.руководитель (1 смена)
16	15:30-17:00	Выполнение домашнего задания (1 смена)
17	16:15-16:30	Полдник
18	17:00-18:00	Прогулка на свежем воздухе. Свободное время. Занятия по интересам.
19	18:00-19:00	Кружковая работа
20	18:30-19:00	Возвращение со школы (2 смена)
21	19:00-19:30	Ужин
22	19:30-20:45	Свободная игровая деятельность
23	20:45-21:00	Паузин
24	21:00-21:30	Свободное время. Самообслуживание, занятия по интересам.
25	21:00 - 22:00	Вечерний туалет, гигиенические процедуры. Подготовка ко сну.



Режим дня
Летний период 2026 г.
Группа №1, «Непоседы»

№	Время	Режимные моменты
1	8.00.	Подъем
2	8.00-8.30.	Музыкальная фитнес разминка, самообслуживающий труд, санитарно-гигиенические процедуры, подготовка к завтраку
3	8.30.-9.00.	Завтрак
4	9.00-11.00.	Работа специалистов, муз.руководителя, инструктора по труду. Трудовой десант.
5	11.00.-11.15.	2-й завтрак
6	11.20.-13.00.	Групповые занятия на свежем воздухе. Работа специалистов, муз.руководителя. инструктора по труду
7	13.00.-13.30.	Подготовка к обеду. Обед.
8	13.30.-16.00.	Дневной сон
9	16.00.-16.30	Оздоравливающие и закаливающие процедуры
10	16.30-17.00.	Полдник
11	17.00-19.00.	Проведение мероприятий по плану, трудовой десант.
12	18.00.	Ужин
13	19.30-21.00.	Групповые занятия на свежем воздухе. Свободное время.
14	21.00.-21.30.	Паузин. Гигиенические процедуры
15	21.30.	Отбой



Режим дня
Летний период 2026 г.
Группа №2, «Радуга»

№	Время	Режимные моменты
1	8.00.	Подъем
2	8.00-8.30.	Музыкальная фитнес разминка, самообслуживающий труд, санитарно-гигиенические процедуры, подготовка к завтраку
3	8.00.-8.30.	Завтрак
4	9.00-11.00.	Свободное время. Индивидуальная работа. Прогулка на свежем воздухе.
5	10.00.-10.15.	2-й завтрак
6	10.15.-11.30.	Групповые занятия на свежем воздухе. Работа специалистов, муз.руководителя. инструктора по труду
7	11.30.-12.30.	Подготовка к прогулке. Прогулка на свежем воздухе. Индивидуальные занятия с инструктором по труду.
8	12.30.-13.00.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, обед.
9	13.00.-15.30	Дневной сон
10	15.30-16.00.	Оздораавливающие и закаливающие процедуры
11	16.00-16.30.	Полдник
	16.30-17.00.	Занятия по плану
13	17.00.-18.00.	Прогулка на свежем воздухе. Подвижные, сюжетно-ролевые игры. Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.
14	17.30.	Ужин
15	18.30.-20.30.	Прогулка, игры на свежем воздухе.
16	20.30.	Паузин
17	20.45.-21.00.	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну
18	21.00.	Отбой