

СОГЛАСОВАНО

И.о. руководителя  
У «Роспотребнадзора»  
По Вологодской области

Т.И. Фигурина

2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

БУ СС «ВО» «Вологодский центр  
помощи детям, оставшимся без  
попечения родителей, №1»

Н.Н. Шамахова

09 2015 г.

Режим дня для воспитанников

Режим дня для воспитанников 1 смены

Режимные моменты	Время суток (ч)	
	1-3 классы	4-11 классы
Подъем	7.00	7.00
Зарядка	7.05-7.20	7.05-7.20
Уборка спален, утренний туалет	7.20-7.40	7.20-7.40
Завтрак	7.40-8.00	7.40-8.00
Учебные занятия в школах	8.00-13.00	8.00-14.00
Обед	13.30-14.00	14.00-14.30
Дневной сон	14.00-15.30	
Прогулка, общественно-полезный труд на воздухе,		14.30-15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00
Самоподготовка	16.00-16.45	16.00-18.00
Посещение кружков, студий, секций (2 раза в нед.), спортивный час, производительный труд (чередование)	16.45-17.45	18.00-19.30
Прогулка, свободное время	17.45-19.00	
Ужин	19.00- 19.30	19.30-20.00
Свободное время, прогулка, уход за одеждой, вечерний туалет	19.30-20.30	20.00-22.00
	1 кл. до 20.00	10 лет - до 21.00
Сон	20.30-7.00	22.00-7.00
	1 кл. 20.00-7.00	10 лет - 21.00-7.00

Режим дня для воспитанников 2 смены

Режимные моменты	Время суток (ч)
	4-11 классы
Подъем	7.00
Зарядка	7.35-7.50
Уборка спален, утренний туалет	7.50-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Самоподготовка	9.00- 11.00
Прогулка, общественно-полезный труд на воздухе, посещение кружков (кружки - 2 р. в нед.)	11.00-12.30
Обед	12.30- 13.00
Учебные занятия в школах	13.00- 18.30
Полдник (в школе)	15.30-15.45
Посещение кружков, студий, секций, производительный труд	18.30- 19.30
Ужин	19.30-20.00
Свободное время, прогулка, уход за одеждой, вечерний туалет	20.00- 22.00

	(10 лет - 20.00-21.30)
Сон	22.00-7.30
	(10 лет - 21.30-7.30)

Режим дня для воспитанников в выходные дни

Режимные моменты	Время суток (ч)
Подъем	8.00
Зарядка	8.00-8.15
Утренний туалет	8.15-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Генеральная уборка помещений, уход за одеждой	9.00- 11.00
Спортивный час, прогулка, игры	11.00-12.30
Обед	12.30- 13.00
Дневной сон	13.00- 15.00
Гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Прогулка, труд на воздухе, игры	16.00- 18.30
Ужин	18.30-19.00
Свободное время, прогулка, уход за одеждой, вечерний туалет	19.00- 22.00 (1-3 классы - 19.00-21.00)
Сон	22.00-8.00 (1-3 классы) - 21.00-8.00

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ (с 3-х до 7 лет)

Режимные моменты	Время суток (ч)
Подъем	7.00
Зарядка	7.05-7.20
Утренний туалет	7.20-7.40
Дошкольники находятся в детских садах №3, 95 и живут по режиму детского сада	7.40-16.00 (17.00)
Индивидуальные занятия со специалистами (педагог-психолог, логопед)	16.00- 17.00
Прогулка, труд на воздухе, игры	17.00- 18.30
Ужин	18.30-19.00
Игры, прогулка	19.00- 20.30
Вечерний туалет	20.30-21.00
Сон	21.00-7.00

*Пояснение:* индивидуальные занятия со специалистами проводятся согласно плана; в дни занятий, ребенка из детского сада приводят раньше.

Режим дня для дошкольников в выходные дни

Режимные моменты	Время суток (ч)
Подъем	8.00

Зарядка	8.00-8.15
Утренний туалет	8.15-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Генеральная уборка помещений, игры	9.00- 11.00
Спортивный час, прогулка, игры	11.00-12.30
Обед	12.30- 13.00
Дневной сон	13.00- 15.00
Гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Прогулка, труд на воздухе, игры	16.00- 18.30
Ужин	18.30-19.00
Игры, прогулка	19.00- 20.30
Вечерний туалет	20.30-21.00
Сон	21.00-8.00