

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ «Центр помощи
детям «Родник» г. Магнитогорска


Л.Ю. Черницина
«01» сентября 2022 г.

Режим дня воспитанников в зимний период времени
МУ «Центр помощи детям «Родник» г. Магнитогорска

Режимный момент	Дошкольный возраст
Подъем	7.30
Гигиенические процедуры	7.30 – 8.00
Утренняя зарядка	8.00 – 8.20
Завтрак	8.20 – 8.50
Подготовка к занятиям	8.50 – 9.00
Образовательная деятельность // Игровая деятельность (выходные)	9.00 – 10.30
2-й завтрак	10.30 – 10.45
Прогулка	10.45 – 12.00
Обед	12.00 – 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.00
Подъём, закаливающие процедуры	15.00 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.50
Игры, кружковые занятия, досуговая деятельность	15.50 – 16.30
Прогулка, подвижные игры на свежем воздухе	16.30 – 18.00
Ужин	18.00 – 18.30
Игровая деятельность	18.30 – 19.30
Лёгкий ужин	19.30 – 19.45
Гигиенические процедуры	19.45 – 20.00
Ночной сон	20.00

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МУ «Центр помощи
 детям «Родник» г. Магнитогорска
 Л.Ю. Черницина
 «01» сентября 2022 г.



Режим дня воспитанников в зимний период времени
 МУ «Центр помощи детям «Родник» г. Магнитогорска

Режимный момент	Мл.-ср. школьный возраст	Ст. школьный, подростковый возраст
Подъем	6.45	6.45
Гигиенические процедуры, зарядка	6.45 – 7.00	6.45 – 7.00
Завтрак	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30
Подготовка к школе	7.30 – 7.45	7.30 – 7.45
Уход в школу	7.45	7.45
Учебные занятия	8.00 – 13.00	8.00 – 14.00
Возвращение со школы, сервировка стола	13.00 – 13.30	14.00 – 14.30
Обед	13.30 – 14.00	14.30 – 15.00
Дневной отдых	14.00 – 15.30	15.00 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.45	15.30 – 15.45
Подготовка домашнего задания // Кружковые занятия	15.45 – 17.00	15.45 – 17.00
Прогулка //Игры на свежем воздухе	17.00 – 18.00	17.00 – 18.00
Ужин	18.00 – 18.30	18.00 – 18.30
Свободное время для занятий по интересам // коррекционно-развивающие занятия (по перспективному плану)	18.30 – 20.30	18.30 – 20.30
Лёгкий ужин	20.30 – 20.45	20.30– 20.45
Гигиенические процедуры	20.45 – 21.00	21.00 – 21.30
Ночной сон	21.00	21.30