

**Режим дня воспитанников**  
**ГКУСО РО Ростовского центра помощи детям № 7**  
(школьного возраста, будние дни)  
на 2022 год

Распорядок	Воспитанники от 7 до 10 лет	Воспитанники от 11 до 14 лет	Воспитанники от 15 до 18 лет
Подъем, зарядка, утренний туалет	7.00-7.15	7.00-7.15	7.00-7.15
Завтрак	7.15-7.45	7.15-7.45	7.15-7.45
Второй завтрак	10.30	10.30	10.30
Учебные занятия	8.00-12.30	8.00-13.00	8.00-13.30
Досуговая деятельность с элементами двигательной активности, прогулка	12.30-13.30	13.00-13.30	-
Обед	13.30-14.00	13.30-14.00	13.30-14.00
Дневной сон, отдых	14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00
Регламентированная деятельность (занятия с воспитателями с педагогами ДО, с педагогами - специалистами)	15.00-16.40	15.00-16.40	15.00-16.40
Полдник	16.40-16.50	16.40-16.50	16.40-16.50
Самоподготовка	16.50-18.00	16.50-18.00	16.50-18.30
Свободное время, занятия по интересам, прогулка	18.00-19.00	18.00-19.00	18.30-19.00
Ужин	19.00-19.25	19.00-19.25	19.00-19.25
Регламентированная деятельность (занятия с педагогами ДО, с педагогами - специалистами)	19.25-20.10	19.25-20.10	19.25-21.20
Второй ужин	20.20-20.30	21.20-21.30	21.20-21.30
Свободное время, занятия по интересам			21.30-22.00
Подготовка ко сну	20.30-21.00	21.-30-22.00	22.00-22.30
Сон	21.00	22.00	22.30

**Режим дня воспитанников**  
**ГКУСО РО Ростовского центра помощи детям № 7**  
(школьного возраста, праздничные и выходные дни)  
на 2022 год

<b>Распорядок</b>	<b>Воспитанники от 7 до 10 лет</b>	<b>Воспитанники от 11 до 14 лет</b>	<b>Воспитанники от 15 до 18лет</b>
<b>Подъем, зарядка, утренний туалет</b>	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
<b>Завтрак</b>	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
<b>Досуговая деятельность с элементами двигательной активности</b>	9.00-11.00	9.00-11.00	9.00-11.00
<b>Второй завтрак</b>	11.00	11.00	11.00
<b>Прогулка</b>	11.00-13.20	11.00-13.20	11.00-13.20
<b>Обед</b>	13.30-14.00	13.30-14.00	13.30-14.00
<b>Дневной сон, отдых,</b>	14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00
<b>Свободное время, занятия по интересам, прогулка</b>	15.00-16.40	15.00-16.40	15.00-16.40
<b>Полдник</b>	16.40-16.50	16.40-16.50	16.40-16.50
<b>Регламентированная деятельность (занятия с педагогами ДО)</b>	16.40-19.00	16.40-19.00	16.40-19.00
<b>Ужин</b>	19.00-19.25	19.00-19.25	19.00-19.25
<b>Регламентированная деятельность (занятия с педагогами ДО)</b>	19.25-20.10	19.25-20.10	19.25-21.20
<b>Второй ужин</b>	20.20-20.30	21.20-21.30	21.20-21.30
<b>Свободное время, занятия по интересам</b>	-	-	21.30-22.00
<b>Подготовка ко сну</b>	20.30-21.00	21.-30-22.00	22.00-22.30
<b>Сон</b>	21.00	22.00	22.30

РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ ГКУСО РО  
РОСТОВСКИЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ № 7  
(дошкольного возраста)  
на 2022 год

Режимные моменты	Время проведения	
	Будние дни	Выходные и праздничные дни
Подъем, водные процедуры, утренняя гимнастика	07.00 - 07.30	8.00 – 08.30
Завтрак	07.30 – 8.00	08.30 – 09.00
Игры под руководством педагога, самостоятельная деятельность детей	08.00 - 09.00	09.00 - 10.00
Регламентированная деятельность (занятия с воспитателями, с педагогами ДО, с педагогами - специалистами)	09.00 – 10.30	10.00 – 11.10
Второй завтрак	10.30 – 10.40	11.00 – 11.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40 – 12.00	11.20 – 12.30
Самостоятельная деятельность, игры	12.00 – 12.30	-
Обед	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка к дневному сну, сон	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30
Самостоятельная деятельность, игры	15.30-16.00	15.30-16.00
Полдник	16.00- 16.20	16.00- 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20 – 18.00	16.20 – 18.00
Ужин	18.00 - 18.30	18.00 - 18.30
Свободная деятельность, игры	18.30 - 19.20	18.30 - 19.20
Водные процедуры, подготовка ко сну	19.20 - 20.00	19.20 - 20.00
Второй ужин	20.00 – 20.20	20.00 – 20.20
Сон	20.20 – 7.00	20.20 – 7.00