

**РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ ГКУСО РО
РОСТОВСКИЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ № 7
(школьного возраста, праздничные и выходные дни)
на 2026 год**

Распорядок	Воспитанники от 7 до 10 лет	Воспитанники от 11 до 14 лет	Воспитанники от 15 до 18 лет
Подъем, зарядка, утренний туалет	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Досуговая деятельность с элементами двигательной активности	9.00-11.00	9.00-11.00	9.00-11.00
Второй завтрак	11.00	11.00	11.00
Прогулка	11.00-13.20	11.00-13.20	11.00-13.20
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
Свободное время, занятия по интересам, прогулка	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
Регламентированная деятельность (занятия с педагогами ДО)	16.40-19.00	16.40-19.00	16.40-19.00
Ужин	19.00-19.25	19.00-19.25	19.00-19.25
Регламентированная деятельность (занятия с педагогами ДО)	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