

**РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ ГКУСО РО
РОСТОВСКИЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ № 7
(школьного возраста, будние 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	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