«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

СПб ГБУ «Центр содействия

семейному воспитанию № 6»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Мусатова

«01» сентября 2015 г.

**Режим дня детей школьного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Время** |
| Подъем, зарядка, утренний туалет | 7.30-8.00 |
| Завтрак, сборы в школу | 8.00-8.30 |
| Отъезд в школу | 8.30 |
| Возвращение из школы | 13.00-14.00 |
| Обед | 14.00-15.00 |
| Свободная, совместная деятельность (прогулка, занятия в кружках, библиотеке, в физкультурном, музыкальном, тренажерном залах, в бассейне, воспитательское занятие) | 15.00-18.00 |
| Полдник | 15.20-16.00 |
| Самоподготовка | 18.00-19.30 |
| Ужин | 19.30-20.00 |
| Самостоятельная деятельность детей, самообслуживание, чтение литературы, игры,просмотр телепередач | 20.00-20.30 |
| Гигиенические процедуры, подготовка ко сну | 20.30-21.00 |
| Ночной сон | 21.00-7.30 |

**Режим выходного дня детей школьного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Время** |
| Подъем, зарядка, утренний туалет | 7.30-8.00 |
| Завтрак | 8.00-8.30 |
| Общественно-полезный труд, самообслуживание | 8.30-9.30 |
| Свободная совместная деятельность (прогулка, экскурсии,занятия в кружках, библиотеке, в физкультурном, музыкальном, тренажерном залах, в бассейне) | 9.30-12.30 |
| Второй завтрак | 10.00-10.10 |
| Обед | 12.30-13.00 |
|  Самостоятельная деятельность детей | 13.00-14.00 |
|  Совместная, досуговая деятельность | 14.00-16.30 |
| Полдник |  15.20-16.00 |
| Прогулка, занятия в кружках, библиотеке, в физкультурном, музыкальном, тренажерном залах, в бассейне) | 16.30-19.00 |
| Самостоятельная деятельность | 19.00-19.30 |
| Ужин | 19.30-20.00 |
| Чтение, просмотр телепередач, самостоятельная деятельность детей, самообслуживание | 20.00-20.30 |
| Гигиенические процедуры, подготовка ко сну | 20.30-21.00 |
| Ночной сон | 21.00-7.30 |

**Режим дня детей школьного возраста надомного обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Время** |
| Подъем, зарядка, утренний туалет | 7.30-8.00 |
| Завтрак | 8.00-8.30 |
| Совместная, досуговая деятельность | 8.30-10.00 |
| Второй завтрак | 10.00-10.10 |
| Прогулка | 10.10-12.30 |
| Обед | 12.30-13.00 |
|  Самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятиям | 13.00-14.00 |
|  Образовательная и совместная деятельность | 14.00-16.30 |
| Полдник  | 15.20-16.00 |
|  Прогулка | 16.30-18.00 |
|  Занятия в кружках, библиотеке, в физкультурном, музыкальном, тренажерном залах | 18.00-19.00 |
| Самостоятельная деятельность | 19.00-19.30 |
| Ужин | 19.30-20.00 |
| Чтение, просмотр телепередач, самостоятельная деятельность детей, самообслуживание  | 20.00-20.30 |
| Гигиенические процедуры, подготовка ко сну | 20.30-21.00 |
| Ночной сон | 21.00-7.30 |

**Режим дня детей дошкольного возраста**

***Старшая/подготовительная группы***

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Время** |
| Подъем, зарядка, утренний туалет | 7.30-7.50 |
| Завтрак | 7.50-8.20 |
| Подготовка к образовательной деятельности | 8.20-8.30 |
| Организованная образовательная и совместная деятельность | 8.30-12.30 |
| Второй завтрак | 10.00-10.10 |
| Прогулка (подготовка к прогулке, прогулка, возвращение) | 10.10-12.30 |
| Обед  | 12.30-13.00 |
| Дневной сон | 13.00-15.00 |
| Подъем, воздушные и водные процедуры | 15.00-15.30 |
| Полдник  | 15.30-15.45 |
| Игры, совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность | 15.45-16.10 |
| Прогулка  | 16.10-18.00 |
| Занятия в кружках, самостоятельная деятельность детей | 18.00-19.00 |
| Чтение художественной литературы, свободная деятельность | 19.00-19.30 |
| Ужин | 19.30-19.50 |
| Игры, просмотр TV, свободная деятельность | 19.50-20.30 |
| Гигиенические процедуры, подготовка ко сну | 20.30-21.00 |
| Ночной сон | 21.00-7.30 |

***Младшая, средняя группа***

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Время** |
| Подъем, зарядка, утренний туалет | 7.30-7.50 |
| Завтрак | 7.50-8.20 |
| Подготовка к образовательной деятельности | 8.20-8.30 |
| Организованная образовательная и совместная деятельность | 8.30-12.30 |
| Второй завтрак | 10.00-10.10 |
| Прогулка (подготовка к прогулке, прогулка, возвращение) | 10.10-12.30 |
| Обед  | 12.30-13.00 |
| Дневной сон | 13.00-15.20 |
| Подъем, воздушные и водные процедуры | 15.20-15.30 |
| Полдник  | 15.30-15.45 |
| Игры, совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность | 15.45-16.10 |
| Прогулка  | 16.10-18.00 |
| Занятия в кружках, самостоятельная деятельность детей | 18.00-19.00 |
| Чтение художественной литературы | 19.00-19.20 |
| Ужин | 19.30-19.50 |
| Игры, просмотр TV, свободная деятельность | 19.50-20.30 |
| Гигиенические процедуры, подготовка ко сну | 20.30-21.00 |
| Ночной сон | 21.00-7.30 |

**Режим выходного дня детей дошкольного возраста**

***Старшая/подготовительная группы***

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Время** |
| Подъем, зарядка, утренний туалет | 7.30-8.00 |
| Завтрак | 8.00-8.30 |
| Общественно - полезный труд | 8.30-8.50 |
| Самостоятельная деятельность, игры |  8.50-10.00 |
| Второй завтрак | 10.00-10.10 |
| Прогулка  | 10.10-12.30 |
| Обед  | 12.30-13.00 |
| Дневной сон | 13.00-15.00 |
| Подъем, воздушные и водные процедуры | 15.00-15.30 |
| Полдник  | 15.30-16.00 |
| Прогулка  | 16.00-18.00 |
| Занятия в кружках, самостоятельная деятельность детей | 18.00-19.00 |
| Чтение художественной литературы | 19.00-19.30 |
| Ужин | 19.30-19.50 |
| Игры, просмотр TV, свободная деятельность | 19.50-20.30 |
| Гигиенические процедуры, подготовка ко сну | 20.30-21.00 |
| Ночной сон | 21.00-7.30 |

***Младшая, средняя группа***

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Время** |
| Подъем, зарядка, утренний туалет | 7.30-8.00 |
| Завтрак | 8.00-8.30 |
| Совместная деятельность | 8.30-8.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 8.50-10.00 |
| Второй завтрак | 10.00-10.10 |
| Прогулка  | 10.10-12.30 |
| Обед  | 12.30-13.00 |
| Дневной сон | 13.00-15.30 |
| Подъем, воздушные и водные процедуры | 15.00-15.30 |
| Полдник  | 15.30-16.00 |
| Прогулка  | 16.10-18.00 |
| Занятия в кружках, самостоятельная деятельность детей | 18.00-19.00 |
| Чтение художественной литературы | 19.00-19.20 |
| Самообслуживание | 19.20-19.30 |
| Ужин | 19.30-19.50 |
| Игры, просмотр TV, свободная деятельность | 19.50-20.30 |
| Гигиенические процедуры, подготовка ко сну | 20.30-21.00 |
| Ночной сон | 21.00-7.30 |