

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор  
СПб ГБУ «Центр содействия  
семейному воспитанию № 6»

Е.В. Мусатова  
2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Врач-педиатр  
СПб ГБУ «Центр содействия  
семейному воспитанию № 6»

Е.С. Червякова  
«25» 12 2025 г.

### Режим дня детей школьного возраста

Вид деятельности	Время
Подъем, зарядка, утренний туалет	7.30-7.50
Завтрак, сборы в школу	7.50-8.15
Отъезд в школу	8.15-8.30
Возвращение из школы	14.30-15.45
Обед	14.30-15.45
Свободная, совместная деятельность (прогулка, занятия в кружках, библиотеке, в физкультурном, музыкальном, тренажерном залах, в бассейне, воспитательское занятие)	15.45-18.00
Полдник	17.00-17.30
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 и студентов колледжей

Вид деятельности	Время
Подъем, зарядка, утренний туалет	7.30-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Общественно-полезный труд, самообслуживание	9.00-10.00
Свободная совместная деятельность (прогулка, экскурсии, занятия в кружках, библиотеке, в физкультурном, музыкальном, тренажерном залах, в бассейне)	10.00-12.30
Второй завтрак	10.00-10.10
Обед	14.00-14.30
Самостоятельная деятельность детей	13.00-14.00
Совместная, досуговая деятельность	14.00-16.30
Полдник	17.00-17.30
Прогулка, занятия в кружках, библиотеке, в физкультурном, музыкальном, тренажерном залах, в бассейне)	16.00-19.00
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