

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
СПб ГБУ «Центр содействия
семейному воспитанию № 6»


Е.В. Мусатова
2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»

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


Е.С. Червякова
« 23 » 12 2022 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	14.00-15.30
Обед	14.30-16.00
Свободная, совместная деятельность (прогулка, занятия в кружках, библиотеке, в физкультурном, музыкальном, тренажерном залах, в бассейне, воспитательское занятие)	15.00-18.00
Полдник	16.30-16.40
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	7.30-8.00
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)	16.00-19.00
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 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	16.00-18.00
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	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.45
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

Режим дня студентов колледжей

Вид деятельности	Время
Подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак, сборы в колледж	7.00-8.30
Выход в колледж	8.00 - 8.30
Возвращение из колледжа	14.00-16.00
Обед	14.00-16.30
Свободная, совместная деятельность (прогулка, занятия в кружках, библиотеке, в физкультурном, музыкальном, тренажерном залах, в бассейне, воспитательское занятие)	16.30-18.00
Полдник	15.30-17.20
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	21.00-7.00