

| Режим дня (будни) детей школьного возраста (11- 14 лет) | | Режим дня (выходные и праздничные дни) детей школьного возраста (11- 14 лет) | |
|---|---------------|---|---------------|
| Мероприятия | Время | Мероприятия | Время |
| Подъём (смена подгузника, одевание, обувание) | 07.00-07.10 | Подъём (смена подгузника, одевание, обувание) | 07.00-07.10 |
| Утренний туалет (умывание, чистка зубов, причёсывание) | 07.10-07.35 | Утренний туалет (умывание, чистка зубов, причёсывание) | 07.10-07.35 |
| Утренняя гимнастика | 07.35-07.50 | Утренняя гимнастика | 07.35-07.50 |
| Подготовка к завтраку (мытьё рук, одевание фартука) | 07.50 -08.00 | Подготовка к завтраку (мытьё рук, одевание фартука) | 07.50 -08.00 |
| Завтрак | 08.00 - 08.30 | Завтрак | 08.00 - 08.30 |
| Образовательная деятельность -занятия по расписанию: Индивидуальные занятия Групповые занятия | 08.30- 10.00 | Досуг (просмотр мультфильмов, чтение художественной литературы, игры) | 08.30- 10.00 |
| Второй завтрак | 10.00-10.30 | Второй завтрак | 10.00-10.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.30- 11.45 | Подготовка к прогулке, прогулка, переодевание | 10.30- 11.45 |
| Переодевание, подготовка к обеду, умывание. | 11.45 -12.00 | Подготовка к обеду, умывание. | 11.45 -12.00 |
| Обед | 12.00-12.30 | Обед | 12.00-12.30 |
| Тихий час | 12.30- 14.00 | Тихий час | 12.30- 14.00 |
| Индивидуальные занятия, игры и занятия по интересам. Выполнение лечебных и реабилитационных мероприятий. | 14.00-15.00 | Личное время, игры и занятия по интересам, просмотр телепередач. Выполнение лечебных и реабилитационных мероприятий | 14.00-15.00 |
| Полдник | 15.00- 15.30 | Полдник | 15.00- 15.30 |
| Индивидуальные занятия, игры и занятия по интересам. Выполнение лечебных и реабилитационных мероприятий. | 15.30- 16.30 | Умывание, переодевание. Выполнение лечебных и реабилитационных мероприятий. Медицинские процедуры, прием лекарств | 15.30- 16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, переодевание | 16.30- 17.45 | Подготовка к прогулке, прогулка, переодевание | 16.00- 17.45 |
| Подвижные игры, занятия по интересам. | | | |
| Подготовка к ужину, умывание | 17.45 – 18.00 | Подготовка к ужину, умывание | 17.45 – 18.00 |
| Ужин | 18.00- 18.30 | Ужин | 18.00- 18.30 |
| Личное время, игры и занятия по интересам, индивидуальные занятия, просмотр телепередач. Выполнение лечебных и реабилитационных мероприятий | 18.30- 20.00 | Личное время, игры и занятия по интересам, индивидуальные занятия, просмотр телепередач. Выполнение лечебных и реабилитационных мероприятий | 18.30- 20.00 |
| Второй ужин | 20.00-20.15 | Второй ужин | 20.00-20.15 |
| Личное время, гигиенические процедуры (умывание, купание, высаживание на унитаз, подмывание, смена подгузников, переодевание) | 20.15-22.00 | Личное время, гигиенические процедуры (умывание, купание, высаживание на унитаз, подмывание, смена подгузников, переодевание) | 20.15-22.00 |
| Ночной сон (с учетом индивидуальных особенностей детей) | 22.00-7.00 | Ночной сон (с учетом индивидуальных особенностей детей) | 22.00- 7.00 |

Режим дня составлен на основании СанПиН 2.4.3648-20