

Согласовано:
Врач педиатр ГКУСО ПК ЦПД


Рачева В.Н.

**Режим дня воспитанников
ГКУСО ПК ЦПД
г. Перми 2 смена в школе**

Режимные моменты	Время суток
	2-4 классы
Подъем	7.30
Зарядка	7.30 - 7.45
Уборка спален (дежурные)	7.45 - 8.00
Утренний туалет	7.45 - 8.00
Завтрак	8.00 - 8.20
Дополнительные занятия/ кружки (индивидуально)	11.00 -13.00
Самоподготовка	9.00 - 10.30/11.00
Второй завтрак	11.00 - 11.15
Прогулка, общественно полезный труд.	11.30 - 12.30
Обед	13.00 - 13.30
Учебные занятия в школе	14.00 - 18.00
Полдник	15.20 перемена
Ужин	19.00 - 19.15
Занятия в кружках и спортивных секциях	19.00 – 20.00
Прогулка, свободное время, уход за одеждой.	19.15 - 20.00
Подведение итогов дня, чтение книг, вечерняя уборка, подготовка ко сну.	20.00 - 20.30.
Сон	21.00 - 7.30.

Согласовано:

Врач педиатр ГКУСО ПК ЦПД

г. Перми



Рачева В.Н.

**Режим дня воспитанников
ГКУСО ПК ЦПД
г. Перми**

Режимные моменты	Время суток	Суббота-воскресение
	I класс	I - IV классы
Подъем	7.30	8.00
Зарядка	8.00 - 8.15.	8.00 - 8.15.
Утренний туалет	8.15 - 8.25.	8.15 - 8.30
Завтрак	8.30 - 8.50.	9.00 - 9.30
Учебные занятия	9.00 - 12.00.	Занятия в кружках индивидуальные 10.00.- 12.00.
Второй завтрак	11.00 - 11.15	11.00 - 11.15
Занятия в кружках, прогулка	12.30 - 13.30	12.30 - 13.30
Обед	14.00 - 14.30.	13.30 - 14.00.
Сон час	14.30 - 16.00	14.00 - 15.30
Прогулка, общественно полезный труд		15.50. - 17.10
Самоподготовка	16.15 - 17.00	
Полдник	17.00 - 17.10	17.10 - 17.15
Прогулка	17.20 - 18.30	17.20 - 18.30
Ужин	18.30 - 19.00.	18.30 - 19.00.
свободное время, уход за одеждой.	19.20 - 20.00.	19.20 - 20.00.
Подведение итогов дня, чтение книг, вечерняя уборка, подготовка ко сну.	20.00 - 20.30.	20.00 - 20.30.
Сон	20.30.- 7.30.	20.30.- 8.00.

Согласовано:

Врач педиатр ГКУСО ПК ЦПД
г. Перми



Рачева В.Н.

**Режим дня воспитанников
ГКУСО ПК ЦПД г. Перми**

Режимные моменты	Время суток	Суббота-воскресение
	V- XI классы	V-XI классы
Подъем	6.30	8.30.
Зарядка	6.45 - 7.00.	8.35 - 8.50.
Уборка спален (дежурные)	7.00 - 7.10	8.50 - 9.00
Утренний туалет	7.10 - 7.15	9.00 - 9.10.
Завтрак	7.15 - 7.35	9.10 - 9.30.
Учебные занятия	8.00 - 14.00.	Занятия в кружках 10.00 - 12.00.
Второй завтрак	11.10 - 11.30	11.00
Прогулка, общественно полезный труд.	13.00 - 14.00	15.00 -17.00.
Обед	14.00 - 14.30	14.00 - 14.30.
Дополнительные занятия (ОФП улица)	15.00 - 16.40	
Самоподготовка	16.40 - 19.00	
Полдник	16.45 - 17.00	16.45 - 17.00
Ужин	19.05 - 19.30.	19.05 - 19.30
Дополнительные занятия, занятия в кружках (индивидуально)	19.15 - 20.30.	19.00 - 20.30
Прогулка, свободное время, уход за одеждой.	19.30 - 20.30.	19.30 - 20.30
Подведение итогов дня, чтение книг, вечерняя уборка, подготовка ко сну.	20.30 - 21.00.	20.30 - 21.30.
Сон	21.30- 6.30.	22.00/ 22.30-8.30