



РЕЖИМ ДНЯ
воспитанников дошкольного возраста
на 2023-2024 учебный год

Режимные моменты	Время проведения
Подъем, утренний туалет	07.30 - 07.40
Утренняя гимнастика	07.40 - 07.50
Сбор в ДОУ, уход	07.50 – 08.00
Приход из ДОУ	17.00
Занятия у специалистов, самостоятельная деятельность детей	17.00 – 19.00
Ужин	19.00 - 19.30
Игры, развлечения, самостоятельная деятельность детей	19.30 – 20.00
II Ужин	20.00 – 20.20
Вечерний туалет	20.20 – 20.30
Ночной сон	20.30 - 07.30

Режим дня воспитанников школьного возраста, обучающихся в 1-ю смену (будние дни) на 2023-2024 учебный год

Режимные моменты	7 лет/1 кл.	8 лет/2 кл.	9 лет/3 кл.	10 лет/4 кл.	11 лет/5 кл.	12 лет/6 кл.	13 лет/7 кл.	14 лет/8 кл.	15 лет и ст. 9-11 класс
Подъем, утренний туалет	07.00-07.20	07.00-07.20	07.00-07.20	07.00-07.20	07.00-07.20	07.00-07.20	07.00-07.20	07.00-07.20	07.00-07.20
Утренняя гимнастика	07.20-07.35	07.20-07.35	07.20-07.35	07.20-07.35	07.20-07.35	07.20-07.35	07.20-07.35	07.20-07.35	07.20-07.35
ЗАВТРАК	07.35-07.45	07.35-07.45	07.35-07.45	07.35-07.45	07.35-07.45	07.35-07.45	07.35-07.45	07.35-07.45	07.35-07.45
Дорога в школу с элементами прогулки	07.45-08.00	07.45-08.00	07.45-08.00	07.45-08.00	07.45-08.00	07.45-08.00	07.45-08.00	07.45-08.00	07.45-08.00
Занятия в школе	08.00-11.15	08.00-12.05	08.00-12.05	08.00-12.05	08.00-12.55	08.00-13.45	08.00-13.45	08.00-13.45	08.00-14.40
Дорога из школы с элементами прогулки	11.15-11.35	12.05-12.25	12.05-12.25	12.05-12.25	12.55-13.15	13.45-14.05	13.45-14.05	13.45-14.05	14.40-15.00
ОБЕД	12.00-13.30	12.00-13.30	12.00-13.30	12.00-13.30	12.00-13.30				
Дневной сон	13.30-15.00	13.30-15.00	13.30-15.00						
Свободное время, прогулка, занятия в системе доп. образования, у специалистов	15.00-15.50	15.00-15.50	15.00-15.50	13.30-15.50	13.30-15.50	14.05-15.50	14.05-15.50	14.05-15.50	15.00-15.50
ПОЛДНИК	15.50-16.00	15.50-16.00	15.50-16.00	15.50-16.00	15.50-16.00	15.50-16.00	15.50-16.00	15.50-16.00	15.50-16.00
Самоподготовка	16.00-17.00	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.30	16.00-18.30	16.00-18.30	16.00-18.30
Прогулка	17.00-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	18.00-18.30	18.00-18.30				
УЖИН	18.30-18.50	18.30-18.50	18.30-18.50	18.30-18.50	18.30-18.50	18.30-18.50	18.30-18.50	18.30-18.50	18.30-18.50
Прогулка. Активная деятельность, труд. Свободное время	18.50-20.00	18.50-20.00	18.50-20.00	18.50-20.00	18.50-20.00	18.50-20.00	18.50-20.00	18.50-20.00	18.50-20.00
II УЖИН	20.00-20.10	20.00-20.10	20.00-20.10	20.00-20.10	20.00-20.10	20.00-20.10	20.00-20.10	20.00-20.10	20.00-20.10
Свободное время	20.10-20.30	20.10-20.30	20.10-20.30	20.10-20.30	20.10-21.30	20.10-21.30	20.10-21.30	20.10-21.30	20.10-21.30
Вечерний туалет	20.30-21.00	20.30-21.00	20.30-21.00	20.30-21.00	21.30-22.00	21.30-22.00	21.30-22.00	21.30-22.00	21.30-22.00
Ночной сон	21.00-07.00	21.00-07.00	21.00-07.00	21.00-07.00	22.00-07.00	22.00-07.00	22.00-07.00	22.00-07.00	22.00-07.00

Режим дня воспитанников школьного возраста, обучающихся в 2-ю смену (будние дни) на 2023-2024 учебный год

Режимные моменты	8 лет/2 кл.	9 лет/3 кл.	10 лет/4 кл.	11 лет/5 кл.	12 лет/6 кл.	13 лет/7 кл.	14 лет/8 кл.	15 лет и ст. 9-11 класс
Подъем, утренний туалет	07.30-07.50	07.30-07.50	07.30-07.50	07.30-07.50	07.30-07.50	07.30-07.50	07.30-07.50	07.30-07.50
Утренняя гимнастика	07.50-08.05	07.50-08.05	07.50-08.05	07.50-08.05	07.50-08.05	07.50-08.05	07.50-08.05	07.50-08.05
ЗАВТРАК	08.05-08.15	08.05-08.15	08.05-08.15	08.05-08.15	08.05-08.15	08.05-08.15	08.05-08:15	08.05-08.15
Самоподготовка	08.15-09.45	08.15-09.45	08.15-10.15	08.15-10.15	08.15-10.30	08.15-10.30	08.15-10.30	08.15-10.30
Занятия в системе доп.образования, досуговая деятельность с элементами двигательной активности	09.45-10.30	09.45-10.30	10.15-10.30	10.15-10.30	10.30-10.30	10.30-10.30		
II ЗАВТРАК	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Прогулка	10.40-11.30	10.40-11.30	10.40-11.30	10.40-11.30	10.40-11.30	10.40-11.30	10.40-11.30	10.40-11.30
ОБЕД	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00
Дорога в школу с элементами прогулки	12.00-12.15	12.00-12.15	12.00-12.15	12.00-12.15	12.00-12.15	12.00-12.15	12.00-12.15	12.00-12.15
Занятия в школе	12.15-16.30	12.15-16.30	12.15-16.30	12.15-17.20	12.15-18.10	12.15-18.10	12.15-18.10	12.15-19.00
Дорога из школы с элементами прогулки	16.30-16.45	16.30-16.45	16.30-16.45	17.20-17.35	18.10-18.25	18.10-18.25	18.10-18.25	19.00-19.10
Свободное время. Труд. Активная деятельность,	16.45-18.30	16.45-18.30	16.45-18.30	17.35-18.30				
УЖИН	18.30-18.50	18.30-18.50	18.30-18.50	18.30-18.50	18.30-18.50	18.30-18.50	18.30-18.50	19.10-19.20
Прогулка. Активная деятельность, труд. Свободное время	18.50-20.00	18.50-20.00	18.50-20.00	18.50-20.00	18.50-20.00	18.50-20.00	18.50-20.00	18.50-20.00
II УЖИН	20.00-20.10	20.00-20.10	20.00-20.10	20.00-20.10	20.00-20.10	20.00-20.10	20.00-20.10	20.00-20.10
Свободное время	20.10-20.30	20.10-20.30	20.10-20.30	20.10-21.30	20.10-21.30	20.10-21.30	20.10-21.30	20.10-21.30
Вечерний туалет	20.30-21.00	20.30-21.00	20.30-21.00	21.30-22.00	21.30-22.00	21.30-22.00	21.30-22.00	21.30-22.00
Ночной сон	21.00-07.00	21.00-07.00	21.00-07.00	22.00-07.00	22.00-07.00	22.00-07.00	22.00-07.00	22.00-07.00



РЕЖИМ ДНЯ

воспитанников дошкольного возраста

в выходные (каникулярные) и праздничные дни

Режимные моменты	Время проведения
Подъем, утренний туалет	09.00 - 09.20
Утренняя гимнастика	09.20 - 09.35
ЗАВТРАК, II завтрак	09.35 – 10.00
Прогулка	10.00 – 12.00
ОБЕД	12.30 – 13.00
Дневной сон	13.00 – 15.00
Свободное время	15.00 – 15.30
ПОЛДНИК	15.30 – 16.00
Прогулка	16.00 – 18.00
Свободное время	18.00 – 18.30
УЖИН	18.30 - 19.00
Свободное время	19.00 – 20.20
II УЖИН	20.20 – 20.30
Вечерний туалет	20.30 – 21.00
Ночной сон	21.00 - 09.00



РЕЖИМ ДНЯ

воспитанников школьного возраста в выходные (каникулярные) и праздничные дни

Режимные моменты	Время	
	Младший школьный возраст	Средний, старший возраст
Подъем, утренний туалет	09.00 - 09.20	
Утренняя гимнастика	09.20 - 09.35	
ЗАВТРАК	09.35 - 09.50	
Досуговая деятельность с элементами двигательной активности	09.50 - 10.50	
II завтрак	10.50 - 11.00	
Прогулка	11.00 - 13.00	
ОБЕД	13.00 - 13.30	
Дневной сон	13.30 - 15.00	-
Занятия по интересам, время отдыха	-	13.30 - 15.00
Свободное время	15.00 - 16.15	
ПОЛДНИК	16.15 - 16.30	
Прогулка	16.30 - 19.00	
УЖИН	19.00 - 19.20	
Свободное время	19.20 - 20.20	
II УЖИН	20.20 - 20.30	
Дежурство в группе	-	20.30 - 21.30
Вечерний туалет	20.30 - 21.00	21.30 - 22.00
Ночной сон	21.00 - 09.00	22.00 - 09.00