

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ГКУ СО  
 Московской области  
 СЦ «Мытищинский»  
 А.Ю. Колганова  
 «20 22 г.



**РЕЖИМ ДНЯ**  
 Воспитанников ГКУ СО Московской области СЦ «Мытищинский»

Режимные моменты для среднего школьного возраста	Время
Подъем	7:00
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7:00 – 7:30
Завтрак	7:30 - 7:50
Дорога в школу	7:50 - 8:00
Учебные занятия в школе	8:10 – 14:15
Дорога из школы	14:15 – 14:25
Обед	14:30 – 15:00
Прогулка на свежем воздухе	15:00 – 16:00
Полдник	16:00 – 16:20
Прогулка на свежем воздухе	16:25 – 17:25
Приготовление уроков с перерывом через 30-40 минут, развивающие занятия со специалистами	17:25 – 19:00
Ужин	19:00 – 19:30
Прогулка на свежем воздухе	19:30 – 20:30
2 ужин	20:30 – 20:40
Свободное время: занятия с использованием компьютера, тихие игры, просмотр телепередач, фильмов	20:40 – 21:45
Подготовка ко сну	21:45 – 22:00
Ночной сон	22:00 – 7:00

В выходные дни занятия не проводятся. Во время каникул и в выходные дни время прогулок на свежем воздухе может увеличиваться на 1,5 – 2 часа. Проводятся занятия по интересам, экскурсии, походы, спортивные мероприятия и т.п.