



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКУ СО
Московской области
ЦС «Мытищинский»
А.Ю. Колганова
2022 г.

РЕЖИМ ДНЯ

Воспитанников ГКУ СО Московской области ЦС «Мытищинский»

Режимные моменты для старшего 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 – 22:00
Подготовка ко сну	22:00 – 22:15
Ночной сон	22:15 – 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.