

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКУ СО  
Московской области  
СЦ «Мытищинский»  
А.Ю. Колганова



2022 г.

### РЕЖИМ ДНЯ

Воспитанников ГКУ СО Московской области СЦ «Мытищинский»

Режимные моменты для дошкольного возраста	Время
Подъем	7:00
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7:00 – 7:30
Завтрак	7:30 – 8:00
Игры и занятия по интересам	8:00 – 9:00
Развивающие занятия: работа с психологом, педагогом дополнительного образования, логопедом, воспитателем	9:00 – 10:00
2 завтрак	10:00 – 10:20
Прогулка на свежем воздухе	10:20 – 12:00
Обед	12:10 – 12:40
Подготовка ко сну	12:40 – 13:00
Дневной сон	13:00 – 15:30
Полдник	16:00 – 16:20
Развивающие занятия: работа с психологом, педагогом дополнительного образования, логопедом, воспитателем	16:20 – 17:20
Прогулка на свежем воздухе	17:30 – 19:00
Ужин	19:00 – 19:30
Игры и занятия по интересам и желанию, просмотр телепередач, мультиков	19:30 – 20:30
2 ужин	20:30 – 20:40
Подготовка ко сну	20:40 – 21:00
Ночной сон	21:00 – 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.