



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКУ СО Московской области  
СЦ «Мытищинский»

А.Ю.Колганова  
2022

## РЕЖИМ ДНЯ

Воспитанников ГКУ СО Московской области СЦ «Мытищинский»

Режимные моменты для младшего 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 – 8:20
Учебные занятия в школе	8:30 – 13:00
Дорога из школы, прогулка	13:00-13:15
Обед	13:15 – 13:30
Прогулка на свежем воздухе	13:30 – 14:30
Дневной сон	14:30 – 16:30
Полдник	16:30 – 16:45
Приготовление уроков с перерывом через 30-40 минут. Развивающие занятия со специалистами реабилитационно-воспитательной работы	16:45 – 18:15
Прогулка на свежем воздухе	18:15 – 19:45
Игры и занятия по интересам и желанию (просмотр телепередач)	19:45 – 20:15
Ужин	20:15 – 20:30
Свободное время:	20:30 – 21:00
- занятия с использованием компьютера;	20:30 – 20:45
- тихие игры	20:45 – 21:00
Просмотр телепередач, фильмов	21:00 – 21:30
Дополнительный ужин	21:30 – 21:45
Подготовка ко сну	21:45 – 22:00
Ночной сон	22:00 – 7:00

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