

РЕЖИМ ДНЯ ГКОУ «ДЕТСКИЙ ДОМ» Г. ОРСКА

<p>(1-4 КЛАССЫ)</p> <p>7.00 Подъем</p> <p>7.00 – 7.15 Утренняя гимнастика</p> <p>7.15 - 7.30 Утренние процедуры</p> <p>7.30 – 8.00 Подготовка к завтраку, завтрак</p> <p>8.00 – 8.30 Переход в школу</p> <p>8.30 – 13.30 Занятия в школе, переход из школы.</p> <p>13.30 – 14.00 Подготовка к обеду, обед</p> <p>14.00 – 16.00 Дневной сон*</p> <p>16.00 – 16.30 Полдник</p> <p>16.30 – 17.30 Самоподготовка</p> <p>17.30 – 18.00 Воспитательский час</p> <p>18.00 – 18.30 Подготовка к ужину, ужин</p> <p>18.30 – 20.00 Свободное время, прогулка</p> <p>20.00 – 20.15 Второй ужин</p> <p>20.15 – 21.00 Занятия по интересам, уход за одеждой, гигиенические процедуры</p> <p>21.00 – Отбой <i>Дневной сон – заменить кружковой деятельностью</i></p>	<p>(1-4 КЛАССЫ) <i>(в выходные и каникулярные дни)</i></p> <p>8.00 Подъем</p> <p>8.00 – 7.15 Утренняя гимнастика</p> <p>8.15 - 9.00 Утренние процедуры</p> <p>9.00 – 9.30 Завтрак</p> <p>9.30 – 10.30 Игровая деятельность</p> <p>10.30 – 11.30 Общее мероприятие</p> <p>11.30 – 13.00 Подготовка к прогулке, прогулка</p> <p>13.00 – 14.00 Подготовка к обеду, обед</p> <p>14.00 – 16.00 Дневной сон*</p> <p>16.00 – 16.30 Полдник</p> <p>16.30 – 17.30 Самоподготовка</p> <p>17.30 – 18.00 Воспитательский час</p> <p>18.00 – 18.30 Подготовка к ужину, ужин</p> <p>18.30 – 20.00 Свободное время, прогулка</p> <p>20.00 – 20.15 Второй ужин</p> <p>20.15 – 21.00 Занятия по интересам, уход за одеждой, гигиенические процедуры</p> <p>21.00 – Отбой</p>
<p>(5- 9 КЛАССЫ)</p> <p>7.00 Подъем</p> <p>7.00 – 7.15 Утренняя гимнастика</p> <p>7.15 - 7.30 Утренние процедуры</p> <p>7.30 – 8.00 Подготовка к завтраку, завтрак</p> <p>8.00 – 8.30 Переход в школу</p> <p>8.30 – 14.00 Занятия в школе, переход из школы.</p> <p>14.30 – 15.00 Подготовка к обеду, обед</p> <p>15.00 – 17.00 Прогулка</p> <p>17.00 – 18.00 Самоподготовка, полдник</p> <p>18.00 – 18.30 Воспитательский час</p> <p>18.00 – 18.30 Подготовка к ужину, ужин</p> <p>18.30 – 20.00 Свободное время, прогулка</p> <p>20.30 – 20.45 Второй ужин</p> <p>20.45 – 22.00 Занятия по интересам, уход за одеждой, гигиенические процедуры</p> <p>22.00 Отбой</p>	<p>(5- 9 КЛАССЫ) <i>(в выходные и каникулярные дни)</i></p> <p>8.30 Подъем</p> <p>8.300 – 8.45 Утренняя гимнастика</p> <p>8.45 - 9.30 Утренние процедуры</p> <p>9.30 – 10.00 Завтрак</p> <p>10.00 – 11.45 Мероприятия по группам</p> <p>11.45 – 14.00 Прогулка</p> <p>14.00 – 14.30 Подготовка к обеду, обед</p> <p>14.30 – 15.50 Занятия по интересам, 15.50 – 16.20 Общее мероприятие</p> <p>16.20 – 16.40 Подготовка к полднику, полдник</p> <p>16.40 – 17.20 Час «Здоровья»</p> <p>17.20 – 18.30 Прогулка</p> <p>18.30 – 19.00 Подготовка к ужину, ужин</p> <p>19.00 – 20.00 Занятие по интересам,</p> <p>20.00 – 20.15 Второй ужин</p> <p>20.15 – 21.00 Просмотр телевизора</p> <p>21.00 – 22.00 Гигиенические процедуры,</p>

подготовка ко сну

22.00 *Отбой*