



**УТВЕРЖДАЮ**  
 Главный врач  
 ФБУЗ «ДС №68 ДЗМ»  
 Пономарева И.А.  
 21.07.2024г.

**Распорядок дня для детей школьного возраста (летний период)**

Режимные моменты	Для детей от 7-10 лет	Для детей старше 11 лет
Подъем. Медицинские процедуры	8.00	8.00
Утренние гигиенические процедуры. Зарядка	8.00-8.30	8.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00
Время личной гигиены и уюта	9.00-9.30	9.00-9.15
Досуговая деятельность. Занятия с детьми по плану. Самостоятельная деятельность детей. Общение по интересам	9.30-10.45	9.15-10.45
2 завтрак	10.45-11.00	10.45-10.55
Прогулка. Досуговая деятельность. Спортивные мероприятия. Внутригрупповые мероприятия	11.00-13.05	10.55-13.10
Подготовка к обеду. Обед	13.05-13.40	13.10-13.35
Свободное время. Общение по интересам	13.40-14.00	13.35-14.00
Послеобеденный дневной отдых.	14.00-16.00	14.00-16.00
Медицинские процедуры. Гигиенические процедуры. Физкультминутка.	16.00-16.30	16.00-16.30
Полдник	16.30-16.45	16.30-16.45
Прогулка. Досуговые мероприятия. Дискотека.	16.45-18.15	16.45-18.15
Самостоятельная деятельность детей	18.15-18.30	18.15-18.35
Подготовка к ужину. Ужин	18.30-19.00	18.35-19.00
Прогулка. Групповые мероприятия.	19.00.-20.10	19.00-20.10
Второй ужин	20.30-20.40	20.30-20.40
Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну.	20.35-20.55	20.40-20.55
Ночной сон	21.00-07.00	21.00-07.00