



УТВЕРЖДАЮ

Главный врач

ГБУЗ «ДС №68 ДЗМ»

Пономарева И.А.

2024г.

Распорядок дня для детей школьного возраста (осенне-весенний период)

Режимные моменты		Для детей от 7-10 лет	Для детей старше 11 лет
Подъем. Медицинские процедуры		07.00-08.00	07.00-8.00
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	Осмотр детей врачами. Лечебные процедуры. ЛФК	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		11.00-13.00	10.55-13.10
Подготовка к обеду. Обед		13.00-13.30	13.10-13.35
Свободное время. Общение по интересам		13.30-14.00	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.		16.45-18.00	16.45-18.20
Подготовка к ужину. Ужин		18.10-18.40	18.20-18.50
Свободное время. Настольные игры, чтение, групповые мероприятия.		18.40-19.30	18.50-19.30
Второй ужин		19.30-19.35	19.40-19.45
Просмотр фильмов. Игры и тренинги на снятие эмоционального напряжения.		19.35-19.50	19.45-20.30
Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну.		19.50-20.00	20.30-21.00
Ночной сон		20.00-07.00	21.00-07.00