

«Утверждаю»
Директор ГКУ ЦОЗ № 21 «Южное Бутово»
Голованова Е.Н.
« 29 » _____ 2019 г.



РЕЖИМ ДНЯ
на 2019-2020 учебный год
для детей групп интенсивного ухода старшего школьного возраста (15-18 лет)

№	Время	Содержание деятельности
1	07.00-08.00	Подъем, утренний туалет, зарядка
2	08.00-09.00	Завтрак, подготовка к занятиям, дорога в школу
3	09.00-11.20	Занятия (по расписанию), прогулка
4	11.20-11.40	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
5	11.40-13.00	Занятия (по расписанию), прогулка
6	13.00-13.40	Подготовка к обеду, обед
7	13.40-14.00	Гигиенические процедуры
8	14.00-15.30	Тихий отдых
9	15.30-16.00	Полдник
10	16.00-18.40	Занятия (по расписанию), прогулка
11	18.40-19.40	Подготовка к ужину, ужин
12	19.40-20.20	Гигиенические процедуры
13	20.20-21.30	Свободное время, спокойные игры, вечерний кефир
14	21.30-22.00	Подготовка ко сну
15	22.00-07.00	Ночной сон

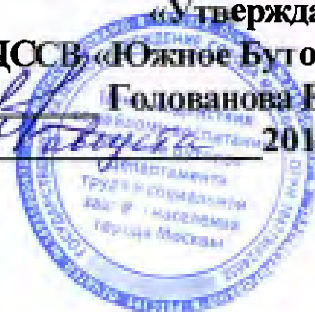
«Согласовано»
зам. директора по медицинской части


Е.Н. Кусакина

«Утверждаю»
Директор ГКУ ЦССВ «Южное Бутово»

Голованова Е.Н.

« 29 » 2019 г.



РЕЖИМ ДНЯ
на 2019-2020 учебный год
для детей старшего школьного возраста (15-18 лет)

№	Время	Содержание деятельности
1	07.00-07.45	Подъем, утренний туалет, зарядка
2	07.45-09.00	Завтрак, подготовка к занятиям, дорога в школу
3	09.00-11.20	Занятия (по расписанию), прогулка
4	11.20-11.40	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
5	11.40-13.00	Занятия (по расписанию), прогулка
6	13.00-13.40	Подготовка к обеду, обед
7	13.40-14.00	Подготовка к тихому отдыху
8	14.00-15.50	Тихий отдых, занятия (по расписанию)
9	15.50-16.00	Полдник
10	16.00-19.00	Занятия (по расписанию), прогулка
11	19.00-19.40	Подготовка к ужину, ужин
12	19.40-20.20	Гигиенические процедуры
13	20.20-21.30	Свободное время, спокойные игры, вечерний кефир
14	21.30-22.00	Подготовка ко сну
15	22.00-07.00	Ночной сон

«Согласовано»

зам. директора по медицинской части

 Е.Н. Кусакина

«Утверждаю»
Директор ГКУ ЦС СВ «Южная Бутово»

Голованова Е.Н.

« 29 »

2019 г.



РЕЖИМ ДНЯ
на 2019-2020 учебный год
для детей групп интенсивного ухода младшего и среднего
школьного возраста (8-14 лет)

№	Время	Содержание деятельности
1	07.00-08.00	Подъем, утренний туалет, зарядка
2	08.00-09.00	Завтрак, подготовка к занятиям, дорога в школу
3	09.00-11.20	Занятия (по расписанию), прогулка
4	11.20-11.40	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
5	11.40-13.00	Занятия (по расписанию), прогулка
6	13.00-13.40	Подготовка к обеду, обед
7	13.40-14.00	Подготовка ко сну
8	14.00-15.30	Дневной сон
9	15.30-16.00	Подъем; полдник
10	16.00-18.40	Занятия (по расписанию), прогулка
11	18.40-19.40	Подготовка к ужину, ужин
12	19.40-20.20	Гигиенические процедуры
13	20.20-21.00	Свободное время, спокойные игры, вечерний кефир
14	21.00-21.30	Подготовка ко сну
15	21.30-07.00	Ночной сон

«Согласовано»

зам. директора по медицинской части

Е.Н. Кусакина

«Согласовано»
Директор ГКУ Ц С «Южное Бутово»

Голованов Е.Н.

« 29 »

2019 г.



РЕЖИМ ДНЯ
на 2019-2020 учебный год
для детей младшего и среднего школьного возраста (8-14 лет)

№	Время	Содержание деятельности
1	07.00-07.45	Подъем, утренний туалет, зарядка
2	07.45-09.00	Завтрак, подготовка к занятиям, дорога в школу
3	09.00-11.20	Занятия (по расписанию), прогулка
4	11.20-11.40	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
5	11.40-13.00	Занятия (по расписанию), прогулка
6	13.00-13.40	Подготовка к обеду, обед
7	13.40-14.00	Подготовка ко сну
8	14.00-15.30	Дневной сон
9	15.30-16.00	Подъем; полдник
10	16.00-19.00	Занятия (по расписанию), прогулка
11	19.00-19.40	Подготовка к ужину, ужин
12	19.40-20.20	Гигиенические процедуры
13	20.20-21.00	Свободное время, спокойные игры, вечерний кефир
14	21.00-21.30	Подготовка ко сну
15	21.30-07.00	Ночной сон

«Согласовано»
зам. директора по медицинской части


Е.Н. Кусакина

«Утверждаю»
Директор ГКУ ЦССЗ «Южное Бутово»

Голованова Е.Н.

« 29 »

2019 г.



РЕЖИМ ДНЯ
на 2019-2020 учебный год
для детей групп интенсивного ухода дошкольного возраста (3-7 лет)

№	Время	Содержание деятельности
1	07.00-08.15	Подъем, утренний туалет, зарядка
2	08.15-08.45	Завтрак
3	08.45-09.00	Подготовка к занятиям
4	09.00-11.20	Занятия (по расписанию), прогулка
5	11.20-11.40	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
6	11.40-13.00	Прогулка / игры, досуг
7	13.00-13.40	Подготовка к обеду, обед
8	13.40-14.00	Подготовка ко сну
9	14.00-15.30	Дневной сон
10	15.30-16.00	Подъем; полдник
11	16.00-18.40	Прогулка / игры, досуг
12	18.40-19.20	Подготовка к ужину, ужин
13	19.20-20.00	Гигиенические процедуры
14	20.00-20.10	Вечерний кефир
15	20.10-21.00	Свободное время, спокойные игры, подготовка ко сну
16	21.00-07.00	Ночной сон

«Согласовано»

зам. директора по медицинской части

Е.Н. Кусакина

«Утверждаю»
Директор ГКУ ЦССВ (ММ) № 1 «Бутovo»

Голованкина Е.Н.

« 29 »

2019 г.



РЕЖИМ ДНЯ
на 2019-2020 учебный год
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

№	Время	Содержание деятельности
1	07.00-08.15	Подъем, утренний туалет, зарядка
2	08.15-08.45	Завтрак
	08.45-09.00	Подготовка к занятиям
3	09.00-11.20	Занятия (по расписанию), игры/досуг
4	11.20-11.40	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
5	11.40-13.00	Прогулка, игры/досуг
6	13.00-13.40	Подготовка к обеду, обед
7	13.40-14.00	Подготовка ко сну
8	14.00-15.30	Дневной сон
9	15.30-16.00	Подъем; полдник
10	16.00-18.40	Прогулка, игры/досуг
11	18.40-19.20	Подготовка к ужину, ужин
12	19.20-20.00	Гигиенические процедуры
13	20.00-20.10	Вечерний кефир
14	20.10-21.00	Свободное время, спокойные игры, подготовка ко сну
15	21.00-07.00	Ночной сон

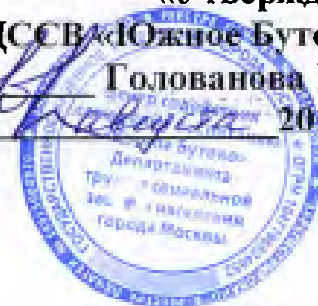
«Согласовано»
зам. директора по медицинской части

 Е.Н. Кусакина

«Утверждаю»
Директор ГКУ ЦССВ «Южное Бутово»

Голованова Е.Н.

« 29 » 2019 г.



РЕЖИМ ДНЯ
на 2019-2020 учебный год
для детей раннего возраста (1-3 года)

№	Время	Содержание деятельности
1	07.00-08.00	Подъем, проведение гигиенических процедур
2	08.00-08.30	Завтрак
3	08.30-09.30	Бодрствование, игра-занятие
4	09.30-10.00	Второй завтрак
5	09.30-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка
6	12.00-12.30	Обед
7	12.30-15.00	Подготовка ко сну, дневной сон
8	15.15-15.30	Полдник
9	15.30-16.30	Игра-занятие
10	16.30-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка
11	17.30-18.30	Прогулка
12	18.30-19.00	Ужин
13	19.00-19.45	Гигиенические процедуры
14	19.45-20.00	Вечерний кефир
15	20.00-07.00	Подготовка ко сну. Ночной сон

«Согласовано»

зам. директора по медицинской работе

 Е.Н. Кусакина