**Режим дня воспитанников**

**ГБУ Саратовской области «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г. Балаково**

**обучающихся в 1 смену**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режимные моменты | 1 – 3 классы  (1смена) | 4 – 9 классы  (1смена) |
| Подъем, утренний туалет, уборка спален | 6.40-6.50 | 6.40-6.50 |
| Зарядка | 6.50-7.00 | 6.50-7.00 |
| Гигиенические процедуры | 7.00-7.05 | 7.00-7.05 |
| Завтрак | 7.05-7.20 | 7.05-7.20 |
| Уход в школу | 7.20 | 7.20 |
| Учебные занятия | 8.00-13.00 | 8.00-13.30 |
| Прогулка | 13.00 -13.40 | 13.30 – 14.00 |
| Обед | 14.00 - 15.00 | 14.00 - 15.00 |
| Самоподготовка | 15.00 – 17.00 | 15.00 – 17.00 |
| Полдник | 17.00 – 17.15 | 17.00 – 17.15 |
| Прогулка | 17.15 – 18.15 | 17.15 – 18.15 |
| Занятия по самообразованию, кружки | 18.15 – 19.15 | 18.15 – 19.15 |
| Свободное время, уход за одеждой, уборка комнат | 19.15 - 19.30 | 19.15 - 19.30 |
| Ужин | 19.30 – 19.45 | 19.30 – 19.45 |
| Чтение, спокойные игры | 19.45 – 20.30 | 19.45 – 20.30 |
| Гигиенические процедуры | 20.30-20.35 | 20.30-20.35 |
| Второй ужин | 20.35-20.45 | 20.35-20.45 |
| Вечерний туалет | 20.45-21.00 | 20.45-21.00 |
| Сон | 21.00 | 21.00 |

**по выходным и каникулярным дням тихий час для всех воспитанников Центра - с 14.30 до 16.00 .**

|  |
| --- |
|  |

**Режим дня воспитанников**

**ГБУ Саратовской области «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г. Балаково**

**обучающихся во 2 смену**

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | 4 – 9 классы  (2 смена) |
| Подъем, утренний туалет, уборка спален | 7.30-7.45 |
| Зарядка | 7.45-8.00 |
| Гигиенические процедуры | 8.00-8.05 |
| Завтрак | 8.05-8.20 |
| Самоподготовка, занятия по самообразованию, кружки | 8.20-9.50 |
| Свободное время | 9.50-10.45 |
| 2-й завтрак | 10.45-11.00 |
| Уход в школу | 11.00 |
| Учебные занятия | 11.30-15.55 |
| Прогулка | 15.55-16.30 |
| Обед | 16.30-17.00 |
| Самоподготовка | 17.00-18.00 |
| Полдник | 18.00-18.15 |
| Прогулка | 18.15-19.15 |
| Свободное время, уход за одеждой, уборка комнат | 19.15-19.30 |
| Ужин | 19.30 – 19.45 |
| Чтение, спокойные игры | 19.45 – 20.30 |
| Гигиенические процедуры | 20.30-20.35 |
| Второй ужин | 20.35-20.45 |
| Вечерний туалет | 20.45-21.00 |
| Сон | 21.00 |

**по выходным и каникулярным дням тихий час для всех воспитанников Центра - с 14.30 до 16.00 .**