



РЕЖИМ ДНЯ
для воспитанников Центра от 8 до 18 лет

1	Подъём, время Мойдодыра	7.00-7.45
2	Утренняя зарядка	7.45-8.00
3	Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.40
4	Лечебные процедуры, образовательная деятельность	8.40-10.30
5	Второй завтрак (фрукты)	10.00
6	Прогулка	10.30-12.00
7	Обед	12.10- 12.55
8	Тихий час	13.00-15.00
9	Подъём, полдник	15.00-15.30
10	Время отдыха, труда, коллективно-творческой деятельности, занятия по реализации программ воспитательной направленности, дополнительного образования, самоподготовка	15.30-17.00
11	Прогулка	17.00-18.00
12	Ужин	18.15-18.50
13	Мероприятия, видеофильмы, дискотека, КТД	19.00-20.40
14	Паужин (второй ужин)	20.40-20.50
15	Время Мойдодыра, самостоятельная деятельность, подготовка ко сну	20.50-22.00
16	Отбой, ночной сон	22.00-7.00