



**Режим дня**  
**Для воспитанников ОГБУ «СРЦН «Друг» г. Томска»**  
**(старшие школьники)**

<b>Время суток</b>	<b>Режимные моменты</b>
7.00-7.20	Подъём. Утренний туалет. Уборка спальни
7.20-7.35	Утренняя гимнастика
7.35-7.55	Завтрак
7.55-8.00	Уход детей в школу
8.00-13.30	Учебные занятия в школе
13.00-13.30	Обед
13.50-14.50	Прогулка
14.50-15.50	Кружковая работа. Сон для ослабленных подростков
15.50-16.00	Полдник
16.00-17.30	Самоподготовка
17.30-18.00	Прогулка
18.00-18.30	Ужин
18.30-20.30	Просмотр телепередач. Свободное время
20.30-20.40	Второй ужин
20.40-21.30	Свободное время. Самоподготовка
21.30-22.00	Вечерний туалет. Подготовка ко сну
22.00-7.00	Сон

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОГБУ «СРЦН «Друг»  
города Томска»  
О. В. Мацевич  
«03» апреля 2015 г.  
города Томска»

**Режим дня  
Для воспитанников ОГБУ «СРЦН «Друг» г. Томска»  
(младшие школьники)**

<b>Время суток</b>	<b>Режимные моменты</b>
7.00-7.20	Подъём. Утренний туалет. Уборка спальни
7.20-7.35	Утренняя гимнастика
7.35-7.55	Завтрак
7.55-8.00	Уход детей в школу
8.00-12.00	Учебные занятия в школе
12.00-12.30	Обед
12.30-15.30	Дневной сон
15.30-16.00	Полдник
16.00-18.00	Прогулка. Свободное время
18.00-18.30	Ужин
18.30-19.00	Самоподготовка
19.00-20.30	Прогулка. Просмотр телепередач
20.30-20.40	Второй ужин
20.40-21.00	Вечерний туалет. Подготовка ко сну
21.00-7.00	Сон

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ОГБУ «СРЦН «Друг»  
 города Томска»  
 О. В. Мацевич  
 «03» апреля 2015 г.  
 города Томска



**Режим дня**  
**Для воспитанников ОГБУ «СРЦН «Друг» г. Томска»**  
**(дошкольная группа- 4-7 лет)**

Время суток	Режимные моменты
7.30-7.50	Подъём. Утренний туалет. Уборка спальни
7.50-8.05	Утренняя гимнастика
8.05-8.35	Завтрак
8.35-9.00	Свободная деятельность детей. Подвижные игры
9.00-9.20	Групповые занятия с воспитателем
9.20-10.00	Подвижные игры
10.00-12.00	Прогулка
12.00-12.30	Обед
12.30-15.00	Сон
15.00-15.30	Подъём. Туалет
15.30-16.00	Полдник
16.00-16.30	Индивидуальные занятия (психолог, логопед и т.д.)
16.30-18.00	Прогулка
18.00-18.30	Ужин
18.30-20.30	Свободная деятельность детей, спокойные игры. Просмотр телепередач
20.30-20.40	Второй ужин
20.40-21.00	Вечерний туалет. Подготовка ко сну
21.00-7.30	Сон