

## **РЕЖИМ ДНЯ В СУББОТУ**

- 9.00 - подъем
- 9.05-9.15 - утренняя гимнастика
- 9.15-9.30 - санитарно-гигиенические процедуры, уборка спальных комнат
- 9.30-9.40 - завтрак
- 10.00-11.30 - физкультурно-оздоровительные мероприятия, оздоровительные прогулки
- 11.30-11.40 - второй завтрак
- 11.40-14.30 - работа кружков, воспитательные мероприятия
- 14.20-14.35 - обед
- 15.00-16.30 - оздоровительные прогулки
- 16.30-16.40 - полдник для сирот
- 16.40 -18.30- коллективные творческие дела, развивающие мероприятия
- 18.30-18.40 - ужин
- 19.00-20.00 - занятия по интересам
- 20.00-20.10 - прием кефира
- 20.30-21.00 - санитарно-гигиенические процедуры
- 21.00-9.00 - отбой

## **РЕЖИМ ДНЯ В ВОСКРЕСЕНЬЕ**

- |             |   |   |
|-------------|---|---|
| 9.00        | - | подъём  |
| 9.05-9.15   | - | утренняя гимнастика                                       |
| 9.15-9.30   | - | санитарно-гигиенические процедуры, уборка спальных комнат |
| 9.30-9.40   | - | завтрак   |
| 10.00-11.00 | - | оздоровительные прогулки, игры на воздухе                 |
| 11.30-11.40 | - | второй завтрак  |
| 11.00-13.00 | - | самоподготовка  |
| 13.00-14.00 | - | чтение художественной литературы                          |
| 14.20-14.35 | - | обед  |
| 14.40-16.30 | - | оздоровительные прогулки, игры на воздухе                 |
| 16.40-18.30 | - | коллективные творческие дела, развивающие мероприятия     |
| 18.30-18.40 | - | ужин  |
| 20.00-20.10 | - | прием кефира  |
| 20.30-21.00 | - | санитарно-гигиенические процедуры                         |
| 21.00-7.30  | - | ночной сон  |