

**Режим выходного дня обучающихся, воспитанников
на 2021-2022 учебный год
(суббота, воскресенье)**

школьники		деятельность	дошкольники	деятельность
I-IVкл	V-IXкл			
8.00		Подъем	8.00 -8.40	Подъем, утренний туалет
8.05-8.30				
8.30 – 8.50		Зарядка на улице	8.40 – 8.50	Зарядка
9.00 – 9.30		Завтрак	8.50 – 9.20	Завтрак
9.30 – 11.00		Внеклассные занятия, занятия в кружках	9.20 – 10.50	Игры, самостоятельная деятельность
11.00 – 13.00		Дневная прогулка	10.50 – 13.00	Дневная прогулка, занятия в кружках
13.00 – 13.30		Обед	13.00 – 13.30	Обед
14.00-16.00		Занятия в кружках, самостоятельное чтение, труд самообслуживающий	13.30-15.30	Дневной сон
			15.30-15.55	Подъем
16.00 – 16.30		Полдник	15.55 – 16.20	Полдник
16.30-18.00		Внеклассное занятие, занятия в кружках, занятия по интересам и желанию детей.	16.20-16.30	Прогулка
18.00-19.00		Вечерняя прогулка	16.30-18.50	Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность
19.00-19.30		Ужин	18.50-19.20	Ужин
19.30-20.00		Вечерняя прогулка	19.20-20.10	Игры, самостоятельная деятельность
20.00-20.20		II ужин	20.10-20.30	II ужин
20.30-21.00	21.00-22.00	Свободное время, вечерний туалет, уход за одеждой.	20.30-21.00	Вечерний туалет
21.00-08.00	22.00-08.00		21.00 – 7.30	