

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ СО ВО «Вологодский  
центр помощи детям, оставшимся без  
попечения родителей, «Флагман»

Л.Н.Пшеничникова

« 1 » сентября 2020 г.

**Режим дня  
воспитанников школьного возраста  
на период каникулярных, праздничных и выходных дней**

Режимные моменты	Время суток (ч)	
	1-4 классы	5-11 классы, студенты
Постепенное пробуждение, гигиенические процедуры.	8.00-8.30.	8.00-8.30.
Зарядка, гигиенические процедуры	8.30 - 8.50	8.30 - 8.50
Завтрак	8.50. – 9.20	8.50. – 9.20
Хозяйственно – бытовой труд на соц. семье	9.20 – 9.40	9.20 – 9.40
Дистанционное обучение, самоподготовка	9.40-10.40	9.40(индивидуально)
Мероприятия по плану Клуба выходного дня, каникулярному плану	10.40 -12.00	10.40 -12.00
Подготовка к обеду, обед	12:00-13:00	12:00-13:00
Хозяйственно – бытовой труд на соц. семье, в рамках общеразвивающей программы «Моя семья» (по графику)	13.00 – 13.30	13.00 – 13.30
Дневной сон (для детей дошкольного возраста, младшего школьного возраста с отклонениями в здоровье, быстро утомляющихся, выздоравливающих)	13.30 – 15.00	
Дистанционное обучение, самоподготовка		13.30 – 14.30
Семейное чтение, настольные игры, занятия по интересам	14.30 -15.30	14.30 -15.30
Полдник	15:30 -16.00	15:30 -16.00
«Час общения», мероприятия по плану воспитателя	16:00-17:30	16:00-17:30
Ручной труд, игры, свободное время	17.30 -19.00	17.30 -19.00
Ужин	19.00 -19.30	19.00 -19.30
Хозяйственно-бытовой труд и труд по самообслуживанию	19.30-20.20	19.30-20.20
«Час общения» на социальной семье, подведение итогов дня, 2 ужин	20.20.-20.50	20.20.-20.50
Свободное время, просмотр телепередач	20:50-21:50	20:50-21:50
Труд по самообслуживанию. Гигиенические процедуры.	20.50 -21.00	21.50 – 22.00
Сон	21.00	22.00

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ СО ВО «Вологодский  
центр помощи детям, оставшимся без  
попечения родителей, «Флагман»

Л. Н. Пшеничникова

« сентябрь 2020 г.



**Режим дня воспитанников дошкольного возраста в выходные дни**

Режимные моменты	Время суток (ч)
Постепенное пробуждение, утренний туалет	7.00-7.55
Зарядка, пальчиковая, артикуляционная гимнастика	7.55-8.05
Дежурство, подготовка к завтраку	8.05 – 8.20
Завтрак	8.20 - 8.50
Занятия и игры по интересам	8.50 - 9.50
Подготовка к прогулке	9.50 - 10.00
Прогулка	10.00 - 12.00
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.00 - 12.20
Обед	12.20 -12.50
Дневной сон	13.00 - 15.00
Подъем, воздушные ванны и гигиенические процедуры	15.00-15.15
Игры по интересам, индивидуальная коррекционно-развивающая работа	15.15-16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.30
Вечерняя прогулка	16.30-19.00
Просмотр телепередач и мультфильмов, самостоятельная художественная деятельность	19.00-19.30
Подготовка к ужину, ужин	19.30-20.00
Труд по самообслуживанию	20.00-20.30
Подготовка к ужину, 2 ужин	20.30-20.40
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20.40-21.00
Ночной сон	21.00

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ СО ВО «Вологодский  
центр помощи детям, оставшимся без  
попечения родителей, «Флагман»

Л.Н. Пшеничникова

«                    »                      2020 г.



**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Воспитанников дошкольного возраста**

Режимные моменты	Время суток (ч)
Подъем	7.00-7.30
Утренняя гимнастика	7.30 -7.40
Гигиенические процедуры	7.40 -8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 - 8.50
Подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия у психолога, музыкального руководителя, воспитателя	9.00-9.10
Игровая деятельность	9.10- 10.10
Подготовка к прогулке	10.10-10.20
Прогулка	10.20-11.50
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.50 – 12.10
Обед	12.10-13.00
Дневной сон	13.00 - 15.00
Подъем, воздушно-водные процедуры, закаливание	15.00-15.20
Занятия у психолога, музыкального руководителя, воспитателя	15.20-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Игры по интересам, индивидуальная коррекционно-развивающая работа	16.00-17.00
Вечерняя прогулка	17.00-19.00
Подготовка к ужину, ужин	19.00-19.30
Индивидуальная коррекционно-развивающая работа	19.30-20.30
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20.30-21.00
Ночной сон	21.00

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БУ СО ВО «Вологодский  
центр помощи детям, оставшимся без  
попечения родителей, «Флагман»  
Л.Н. Пшеничникова  
« 1 » сентября 2020 г.



**Режим дня  
воспитанников дошкольного возраста (3-7 лет),  
посещающих МДОУ г. Вологды**

Режимные моменты	Время суток (ч)
Пробуждение, утренний туалет	7.00 - 7.40
Уход в детский сад	7.50
Пребывание детей в дошкольных образова- тельных учреждениях*	8.00 - 17.00
Вечерняя прогулка	17.00 - 19.00
Спокойные игры, самостоятельная художест- венная деятельность	19.00 - 19.50
Труд по самообслуживанию	19.50 - 20.05
Подготовка к ужину, 2 ужин	20.05 - 20.15
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20.15 - 20.30
Ночной сон	20.30

\* в период пребывания ребенка в ДООУ он получает там 4-х разовое питание (зав-трак, обед, полдник, ужин)

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ СО ВО «Вологодский  
центр помощи детям, оставшимся без  
попечения родителей, «Флагман»

Л.Н.Пшеничникова

« 1 » сентября 2020 г.

**Примерный режим дня  
для детей школьного возраста, обучающихся во 2 смену**

Режимные моменты	Время суток (ч)	
	2 – 3 классы	6,8 классы
Подъем	7.30	7.30
Зарядка, уборка спален, утренний туалет	7.30 – 8.00	7.30-8.00
Завтрак	8.00 – 8.30	8.00 – 8.30
Труд по самообслуживанию, подго- товка к приготовлению уроков	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Самоподготовка. Индивидуальная работа специалистов, занятия в ком- пьютерном классе. Реализация обра- зовательной программы «Моя се- мья».	9.00 - 10.00 10.30	9.00-11.00
Спортивный час, прогулка, общест- венно-полезный труд на воздухе	10.30 - 11.00 11.00-12.00	11.00-12.30
Обед	12.00 – 12.30	12.30 – 13.00
Прогулка до начала занятий	12.30 – 13.00	13.00 – 13.30
Учебные занятия в школах*	13.00 – 16.30	13.30-17.30
Полдник	<b>* Полдник проводится в школе после второго урока</b>	
Занятия в кружках и секциях / заня- тия в компьютерном классе	17.00 – 18.00	18.00 – 18.40  (15-20-25-30 минут)
Прогулка, общественно-полезный труд на воздухе	18.00 – 19.00	18.40 – 19.30
Ужин	19.00 -19.30	19.30 – 20.00
Свободное время	19.30 – 20.00	20.00 – 20.20
Второй ужин	20.00 – 20.10	20.20 – 20.30
Занятия по интересам/свободное время	-	20.30 – 21.30
Труд по самообслуживанию	20.10-20.30	20.30 / 21.00 - 22.00
Сон	21.00 – 7.30	21.30 / 22.00 – 7.00

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор БУ СО ВО «Вологодский  
 центр помощи детям, оставшимся без  
 попечения родителей, «Флагман»

Е.Н.Пшеничникова  
 « 1 » *сентября* 2020 г.

**Примерный режим дня  
 для детей школьного возраста, обучающихся в 1 смену**

Режимные моменты	Время суток (ч)	
	1 – 4 классы	5 – 11 классы
Подъем	7.00	6.30
Зарядка (на улице)	7.05 – 7.20	6.35-6.50
Уборка спален, утренний туалет	7.20 – 7.40	6.50-7.10
Завтрак	7.40 – 8.00	7.10– 7.30
Утренняя прогулка до начала занятий	8.00 – 8.20	7.40– 8.00
Учебные занятия в школах *	8.30 – 12.00	8.00 – 13.00
Второй завтрак (в школе)	11.00	11.00
Дорога из школы	12.00-12.40	13.00-13.30
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.00	13.30 – 14.30
Дневной сон (для детей дошкольного возраста, младшего школьного возраста с отклонениями в здоровье, быстро утомляющихся, выздоравливающих).	13.00-14.30	
Свободное время, занятия с музыкальным руководителем, инструктором по труду.	14.30-16.00	14.30-16.00
Прогулка для младших школьников	15.00-16.00	
Полдник	16.00	16.00
Самоподготовка. Индивидуальная работа специалистов, занятия в компьютерном классе. Реализация образовательной программы «Моя семья».	16.00 – 17.30- 18.00 – 18.30	15.00-16.00 – 18.00 – 18.30
Прогулка (подвижные игры, коллективный труд, экскурсии). Спортивные игры, спортивные мероприятия.	18.30 – 19.30	18.30 – 19.30
Ужин	19.30-20.00	19.30 – 20.00
Общественно-полезный труд в рамках программы «Моя семья» (дежурство, подготовка одежды к школе)	20.00-20.30	20.00-20.30
Второй ужин	20.30-20.45	20.30-20.45
Время личной гигиены воспитанников, подготовка ко сну.	20.45-21.00	20.45-21.00
Сон младших воспитанников	21.00	
Часы общения, просмотры TV-передач, свободное время для старших воспитанников.		21.00-21.30
Сон старших воспитанников		21.30-22.00