

«Утверждаю»

И. о. главного врача

ГКУЗ «Детский

санаторий

им. П. Морозова»

В.А. Исаев

**Режим дня
для младших школьников
на 2026-2027 учебный год**

ВРЕМЯ		РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ
7-00	- 7-15	Подъем, измерение температуры.
7-15	- 7-50	Уборка постели, утренний туалет, закаливающие процедуры.
7-50	- 8-30	Лечебные процедуры, обход врача.
8-30	- 8-50	Утренняя гимнастика.
8-50	- 9-05	<u>ЗАВТРАК</u>
9-05	- 9-20	Прогулка.
9-20	- 9-30	Подготовка к уроку.
9-30	- 10-05	<u>1-й УРОК</u>
10-15	- 10-50	<u>2-й УРОК</u>
10-50	- 11-20	<u>Большая перемена.</u> <u>Принятие сока, процедур; прогулка.</u>
11-20	- 11-55	<u>3-й УРОК</u>
12-05	- 12-40	<u>4-й УРОК</u>
12-50	- 13-25	<u>5-й УРОК</u>
13-30	- 13-45	<u>ОБЕД</u>
13-50	- 14-20	Обход врача, лечебные процедуры, подготовка ко сну.
14-20	- 15-30	<u>ДНЕВНОЙ СОН</u>
15-30	- 15-45	Подъем, измерение температуры, уборка постелей.
15-45	- 16-00	Дыхательная гимнастика.
16-00	- 16-15	<u>ПОЛДНИК</u>
16-15	- 17-00	Прогулка, внеурочная деятельность по интересам.
17-00	- 18-30	Самоподготовка, воспитательная работа педагогов с группой детей по плану.
18-30	- 19-00	<u>УЖИН</u>
19-00	- 19-40	<u>Клубный час.</u>
19-40	- 20-00	<u>Свободное время, игры по интересам.</u>
20-00	- 20-30	Оздоровительная прогулка перед сном, спокойные игры на воздухе.
20-30	- 21-00	Подготовка ко сну.
21-15		<u>СОН</u>