

«Утверждаю»

И. о. главного врача  
ГКУЗ «Детский санаторий  
им. Г.Е. Морозова»

В.А. Исаев

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

| ВРЕМЯ |         | РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ                                                                    |
|-------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 7-00  | - 7-15  | Подъем, измерение температуры.                                                      |
| 7-15  | - 7-40  | Уборка постели, утренний туалет, закаливающие процедуры.                            |
| 7-40  | - 8-05  | Лечебные процедуры, обход врача.                                                    |
| 8-05  | - 8-15  | Утренняя гимнастика.                                                                |
| 8-15  | - 8-35  | <b><u>ЗАВТРАК</u></b>                                                               |
| 8-35  | - 8-40  | Подготовка к урокам.                                                                |
| 8-45  | - 9-25  | <b><u>1-й УРОК</u></b>                                                              |
| 9-35  | - 10-15 | <b><u>2-й УРОК</u></b>                                                              |
| 10-25 | - 11-05 | <b><u>3-й УРОК</u></b>                                                              |
| 11-05 | - 11-55 | <b><u>Большая перемена.</u></b><br><b><u>Принятие сока, процедур; прогулка.</u></b> |
| 11-55 | - 12-35 | <b><u>4-й УРОК</u></b>                                                              |
| 12-45 | - 13-25 | <b><u>5-й УРОК</u></b>                                                              |
| 13-30 | - 13-45 | <b><u>ОБЕД</u></b>                                                                  |
| 13-50 | - 14-20 | Обход врача, лечебные процедуры, подготовка ко сну.                                 |
| 14-20 | - 15-30 | <b><u>ДНЕВНОЙ СОН</u></b>                                                           |
| 15-30 | - 15-45 | Подъем, измерение температуры, уборка постелей.                                     |
| 15-45 | - 16-00 | Дыхательная гимнастика.                                                             |
| 16-00 | - 16-15 | <b><u>ПОЛДНИК</u></b>                                                               |
| 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 | <b><u>УЖИН</u></b>                                                                  |
| 19-00 | - 19-40 | Клубный час.                                                                        |
| 19-40 | - 20-00 | Свободное время, игры по интересам.                                                 |
| 20-00 | - 20-30 | Оздоровительная прогулка перед сном, спокойные игры на воздухе.                     |
| 20-30 | - 21-00 | Подготовка ко сну.                                                                  |
| 21-15 |         | <b><u>СОН</u></b>                                                                   |