

РЕЖИМ ДНЯ
воспитанников школьного возраста
1 группы- семьи «ГОБУ «МЦПД «Журавушка»
на 2025 год.

Режимные моменты	5 класс	6-8 класс	9 класс
Подъем	7.00	7.00	7.00
Зарядка, утренний туалет	7.00-7.40	7.00-7.40	7.00-7.40
Завтрак	7.40- 8.00	7.40- 8.00	7.40- 8.00
Дорога в школу	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
Учебные занятия	8.30-13.30	8.30-13.30	8.30-13.30
Второй завтрак	в школе	в школе	в школе
Дорога из школы	13.30-13.45	13.30-13.45	13.30-13.45
Прогулка, спортивный час	13.45-14.30	13.45-14.30	13.45-14.30
Обед	14.30-15.00	14.30-15.00	14.30-15.00
Свободное время, прогулка	-	-	-
Самоподготовка	15.00-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00
Полдник	16.00-16.10	16.00-16.15	16.00-16.15
Самоподготовка	16.15-17.15	16.15-17.15	16.15-18.15
Свободное время, прогулка	-	-	-
Воспитательные мероприятия, занятия в кружках, индивидуальная работа, участие в культурно-развлекательных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (вторник или пятница)	17.15-18.15	17.15-18.15	18.15- 18.30
Ужин	18.15-18.35	18.15-18.35	18.30-18.40
Прогулка, свободное время	18.35-20.30	18.35-20.30	18.40-20.30
Общественно-полезный труд (в форме самообслуживания, дежурство)	-	-	-
Второй ужин.	20.30-20.45	20.30-20.45	20.30-20.45
Общественно-полезный труд (в форме самообслуживания, дежурство)	20.45-21.30	20.45- 21.30	20.45- 21.30
Вечерний туалет.	21.30-22.00	21.30-22.00	21.30-22.00
Отбой. Ночной сон	22.00-7.00	22.00-7.00	22.00-7.00

РЕЖИМ ДНЯ
воспитанников школьного возраста
1 группы- семьи «ГОБУ «МЦПД «Журавушка»
на 2025 год.

Режимные моменты	1кл. 7 лет	2-3 класс 8 - 9лет	4 класс
Подъем	7.20	7.20	7.00
Зарядка, утренний туалет	7.20-7.55	7.20-7.55	7.00-7.55
Завтрак	7.55-8.15	7.55 -8.15	7.55- 8.15
Дорога в школу	8.15-8.30	8.15-8.30	8.15-8.30
Учебные занятия	8.30-13.00	8.30-13.00	8.30-13.00
Второй завтрак	в школе	в школе	в школе
Дорога из школы	13.00-13.15	13.00-13.15	13.00-13.15
Прогулка, спортивный час	13.15-14.00	13.15-14.00	13.15-14.00
Обед	14.00-14.30	14.00-14.30	14.00-14.30
Свободное время, прогулка	14.30-15.00	14.30-15.00	14.30-15.00
Самоподготовка	15.30-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00
Полдник	16.00-16.15	16.00-16.15	16.00-16.15
Самоподготовка	-	16.15-16.45	16.15.-17.10
Свободное время, прогулка	16.15-17.00	16.45-17.00	-
Воспитательные мероприятия, занятия в кружках, индивидуальная работа, участие в культурно-развлекательных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (вторник или пятница)	17.00-18.00	17.00-18.00	17.10-18.00
Ужин	18.00-18.30	18.00-18.30	18.00-18.30
Прогулка, свободное время	18.30-19.50	18.30-19.50	18.30-19.50
Общественно-полезный труд (в форме самообслуживания, дежурство)	-	19.50-20.15	19.50-20.15
Второй ужин.	19.50-20.05	20.15-20.30	20.15-20.30
Вечерний туалет.	20.05-20.20	20.30-21.00	20.30-21.00
Отбой. Ночной сон	20.20 -7.20	21.00-7.20	21.00-7.00

РЕЖИМ ДНЯ
воспитанников школьного возраста
2 группы-семьи «ГОБУ «МЦПД «Журавушка»
на 2025 год.

Режимные моменты	5 класс 11 лет	6-8 класс	9 класс
Подъем	7.00	7.00	7.00
Зарядка, утренний туалет	7.00-7.40	7.00-7.40	7.00-7.40
Завтрак	7.40- 8.00	7.40- 8.00	7.40- 8.00
Дорога в школу	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
Учебные занятия	8.30-13.30	8.30-13.30	8.30-13.30
Второй завтрак	в школе	в школе	в школе
Дорога из школы	13.30-13.45	13.30-13.45	13.30-13.45
Прогулка, спортивный час	13.45-14.30	13.45-14.30	13.45-14.30
Обед	14.30-15.00	14.30-15.00	14.30-15.00
Свободное время, прогулка	-	-	-
Самоподготовка	15.00-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00
Полдник	16.00-16.10	16.00-16.15	16.00-16.15
Самоподготовка	16.15-17.15	16.15-17.15	16.15-18.15
Свободное время, прогулка	-	-	-
Воспитательные мероприятия, занятия в кружках, индивидуальная работа, участие в культурно-развлекательных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (вторник или пятница)	17.15-18.15	17.15-18.15	18.15- 18.30
Ужин	18.15-18.35	18.15-18.35	18.30-18.40
Прогулка, свободное время	18.35-20.30	18.35-20.30	18.40-20.30
Общественно-полезный труд (в форме самообслуживания, дежурство)	-	-	-
Второй ужин.	20.30-20.45	20.30-20.45	20.30-20.45
Общественно-полезный труд (в форме самообслуживания, дежурство)	20.45-21.30	20.45- 21.30	20.45- 21.30
Вечерний туалет.	21.30-22.00	21.30-22.00	21.30-22.00
Отбой. Ночной сон	22.00-7.00	22.00-7.00	22.00-7.00

РЕЖИМ ДНЯ
воспитанников школьного возраста
2 группы-семьи «ГОБУ «МЦПД «Журавушка»
на 2025 год.

Режимные моменты	2-3 класс	4 класс
Подъем	7.20	7.00
Зарядка, утренний туалет	7.20-7.55	7.00-7.55
Завтрак	7.55 -8.15	7.55- 8.15
Дорога в школу	8.15-8.30	8.15-8.30
Учебные занятия	8.30-13.00	8.30-13.00
Второй завтрак	в школе	в школе
Дорога из школы	13.00-13.15	13.00-13.15
Прогулка, спортивный час	13.15-14.00	13.15-14.00
Обед	14.00-14.30	14.00-14.30
Свободное время, прогулка	14.30-15.00	14.30-15.00
Самоподготовка	15.00-16.00	15.00-16.00
Полдник	16.00-16.15	16.00-16.15
Самоподготовка	16.15-16.45	16.15.-17.10
Свободное время, прогулка	16.45-17.00	-
Воспитательные мероприятия, занятия в кружках, индивидуальная работа, участие в культурно-развлекательных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (вторник или пятница)	17.00-18.00	17.10-18.00
Ужин	18.00-18.30	18.00-18.30
Прогулка, свободное время	18.30-19.50	18.30-19.50
Общественно-полезный труд (в форме самообслуживания, дежурство)	19.50-20.15	19.50-20.15
Второй ужин.	20.15-20.30	20.15-20.30
Вечерний туалет.	20.30-21.00	20.30-21.00
Отбой. Ночной сон	21.00-7.20	21.00-7.00

РЕЖИМ ДНЯ
воспитанников школьного возраста
3 группы-семьи «ГОБУ «МЦПД «Журавушка»
на 2025 год.

Режимные моменты	1кл. 7 лет	2-3 класс 8 - 9лет	4 класс 10 лет
Подъем	7.20	7.20	7.00
Зарядка, утренний туалет	7.20-7.55	7.20-7.55	7.00-7.55
Завтрак	7.55-8.15	7.55 -8.15	7.55- 8.15
Дорога в школу	8.15-8.30	8.15-8.30	8.15-8.30
Учебные занятия	8.30-13.00	8.30-13.00	8.30-13.00
Второй завтрак	в школе	в школе	в школе
Дорога из школы	13.00-13.15	13.00-13.15	13.00-13.15
Прогулка, спортивный час	13.15-14.00	13.15-14.00	13.15-14.00
Обед	14.00-14.30	14.00-14.30	14.00-14.30
Свободное время, прогулка	14.30-15.00	14.30-15.00	14.30-15.00
Самоподготовка	15.30-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00
Полдник	16.00-16.15	16.00-16.15	16.00-16.15
Самоподготовка	-	16.15-16.45	16.15.-17.10
Свободное время, прогулка	16.15-17.00	16.45-17.00	-
Воспитательные мероприятия, занятия в кружках, индивидуальная работа, участие в культурно-развлекательных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (вторник или пятница)	17.00-18.00	17.00-18.00	17.10-18.00
Ужин	18.00-18.30	18.00-18.30	18.00-18.30
Прогулка, свободное время	18.30-19.50	18.30-19.50	18.30-19.50
Общественно-полезный труд (в форме самообслуживания, дежурство)	-	19.50-20.15	19.50-20.15
Второй ужин.	19.50-20.05	20.15-20.30	20.15-20.30
Вечерний туалет.	20.05-20.20	20.30-21.00	20.30-21.00
Отбой. Ночной сон	20.20 -7.20	21.00-7.20	21.00-7.00

РЕЖИМ ДНЯ
воспитанников школьного возраста
3 группы-семьи «ГОбУ «МЦПД «Журавушка»
на 2025 год.

Режимные моменты	5 класс	6-7 класс
Подъем	7.00	7.00
Зарядка, утренний туалет	7.00-7.40	7.00-7.40
Завтрак	7.40- 8.00	7.40- 8.00
Дорога в школу	8.00-8.30	8.00-8.30
Учебные занятия	8.30-13.30	8.30-13.30
Второй завтрак	в школе	в школе
Дорога из школы	13.30-13.45	13.30-13.45
Прогулка, спортивный час	13.45-14.30	13.45-14.30
Обед	14.30-15.00	14.30-15.00
Свободное время, прогулка	-	-
Самоподготовка	15.00-16.00	15.00-16.00
Полдник	16.00-16.10	16.00-16.15
Самоподготовка	16.15-17.15	16.15.17.15
Свободное время, прогулка	-	-
Воспитательные мероприятия, занятия в кружках, индивидуальная работа, участие в культурно-развлекательных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (вторник или пятница)	17.15-18.15	17.15-18.15
Ужин	18.15-18.35	18.15-18.35
Прогулка, свободное время	18.35-20.30	18. 35-20.30
Общественно-полезный труд (в форме самообслуживания, дежурство)	-	-
Второй ужин.	20.30-20.45	20.30-20.45
Общественно-полезный труд (в форме самообслуживания, дежурство)	20.45-21.30	20.45- 21.30
Вечерний туалет.	21.30-22.00	21.30-22.00
Отбой. Ночной сон	22.00-7.00	22.00-7.00

РЕЖИМ ДНЯ
воспитанников школьного возраста ГОБУ «МЦПД «Журавушка»
в выходные и каникулярные дни
на 2025 год.

Режимные моменты	1-4 класс	5-9 класс
Подъем	8.00	8.00
Зарядка, утренний туалет	8.00-9.00	8.00-9.00
Завтрак	9.00- 9.20	9.00- 9.20
Свободное время	9.20-11.00	-
Общественно-полезный труд (в форме самообслуживания, дежурство)	-	9.00-11.00
Прогулка, плановые мероприятия на свежем воздухе	11.00-13.00	11.00-13.00
Обед	13.00-13.30	13.00-13.30
Подготовка ко сну. Сон.		
Прогулка, плановые мероприятия на свежем воздухе	13.30-16.00	13.30-16.00
Полдник	16.00-16.15	16.00-16.15
Занятия в кружках, деятельность по интересам, индивидуальная работа	16.15-17.15	16.15-17.15
Прогулка	17.15-18.00	17.15-18.00
Ужин	18.00-18.30	18.00-18.30
Прогулка	18.30-19.30	18.30-19.30
Свободное время.	19.30-20.30	19.30-20.30
Второй ужин.	20.30-20.45	20.30-20.45
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	20.45-22.00	20.45-22.00
Ночной сон	22.00- 8.00	22.00-8.00

РЕЖИМ ДНЯ
Воспитанников, посещающих детский сад,
3 группы-семьи ГОБУ «МЦПД «Журавушка»
на 2025 год.

Режимные моменты	Дошкольный возраст
Подъем	7.20
Зарядка, утренний туалет	7.20-8.00
Завтрак	8.00-8.30
Самостоятельная деятельность (дидактические игры, игры по интересам)	8.30-9.00
Занятия	I-9.00-9.30 II -9.40-10.10 III -10.20-10.50
Второй завтрак	10.50-11.00
Прогулка (наблюдение за живой и неживой природой, подвижные игры, труд на участке, экскурсии, физкультурные занятия)	11.00-12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30-13.00
Обед	13.00-13.30
Подготовка ко сну. Сон.	13.30-15.30
Подъем, водные процедуры.	15.30-15.45
Полдник	15.45-16.00
Прогулка (наблюдение за живой и неживой природой, подвижные игры)	16.00-18.00
Ужин	18.00-18.30
Воспитательные мероприятия, занятия в кружках, индивидуальная работа	18.30-19.00
Прогулка	19.00-19.30
Свободное время	19.30-19.50
Второй ужин.	19.50-20.05
Вечерний туалет.	20.05-20.20
Отбой.	20.20
Ночной сон	20.20- 7.20