

«Утверждаю»

Главный врач СПб ГБУЗ

«Детский санаторий «Звездочка»

А.Б. Малашкин

Приказ № 13-о от 26.03.2021г.

Приложение к Учебному плану

**Распорядок дня
младшие школьники
(осенне-зимний период)**

Время	Режимные моменты
8 ⁰⁰ -8 ³⁰	Подъём, утренний туалет, зарядка на улице
8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Завтрак
9 ⁰⁰ -12 ³⁶	Уроки
10 ⁰⁰ -10 ³⁰	Второй завтрак
12 ³⁶ -13 ⁰⁰	Врачебный осмотр
13 ⁰⁰ -13 ³⁰	Обед
13 ³⁰ -13 ⁴⁰	Самостоятельная деятельность, игра
13 ⁴⁰ -14 ⁰⁰	Подготовка к тихому часу
14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	Тихий час
16 ⁰⁰ -16 ¹⁵	Подъём, гигиенические процедуры
16 ¹⁵ -16 ⁴⁵	Полдник
16 ⁴⁵ -18 ³⁰	Прогулка, культурно - досуговая деятельность
18 ³⁰ -18 ⁴⁵	Возвращение с прогулки, мытье рук
18 ⁴⁵ -19 ¹⁵	Ужин
19 ¹⁵ -20 ⁰⁰	Самостоятельная деятельность
20 ⁰⁰ -20 ³⁰	Второй ужин
20 ³⁰ -21 ⁰⁰	Подготовка ко сну
21 ⁰⁰ -8 ⁰⁰	Ночной сон

- Согласно с постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 2 марта 2021 года «О рекомендациях по организации режима дня для школьников».
- СанПиН 1.2.3685-21
- Согласно с СанПиН 2.4.3648-20