

Утверждаю»
Главный врач СПб ГБУЗ
Л. Д. Фисун

Приказ № 125 от «20» августа 2026 г.

РАСПОРЯДОК ДНЯ
младшие школьники
(осенне-зимний период)



Время	Режимные моменты
8 ⁰⁰ -8 ³⁰	Подъем, утренний туалет, зарядка, медицинские процедуры
8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Завтрак
9 ¹⁵ -12 ³⁵	Уроки
10 ⁰⁰ -10 ³⁰	Второй завтрак
10 ³⁰ -11 ¹⁰	Врачебный осмотр
12 ⁴⁰ -13 ¹⁰	Обед
13 ¹⁰ -13 ³⁰	Самостоятельная деятельность
13 ³⁰ -15 ⁰⁰	Тихий час
15 ⁰⁰ -15 ¹⁰	Подъем, гигиенические процедуры, медицинские процедуры
15 ¹⁰ -16 ¹⁰	Лечебные процедуры
16 ⁰⁰ -16 ²⁰	Полдник
16 ²⁰ -18 ³⁰	Подготовка к прогулке. Прогулка. Культурно-досуговая деятельность
18 ³⁰ -18 ⁴⁵	Возвращение с прогулки, мытье рук
18 ⁴⁵ -19 ¹⁵	Ужин
19 ¹⁵ -19 ⁴⁵	Общение с родителями по телефону
19 ⁴⁵ -20 ⁰⁰	Чтение художественной литературы
20 ⁰⁰ -20 ¹⁵	Второй ужин
20 ¹⁵ -20 ³⁰	Самостоятельная деятельность
20 ³⁰ -21 ⁰⁰	Подготовка ко сну, медицинские процедуры
21 ⁰⁰ -8 ⁰⁰	Ночной сон