

**Режим дня
для обучающихся начальных классов**

Режимные моменты	Время суток (часы)		
	1 классы 1 полугодие	1 классы 2 полугодие	2-4 классы
Подъем	07:30	07:30	07:30
Зарядка	07:35-07:45	07:35-07:45	07:35-07:45
Утренний туалет, уборка спален	07:45-08:00	07:45-08:00	07:45-08:00
Завтрак	08:00-08:20	08:00-08:20	08:00-08:20
Прогулка, подготовка к занятиям	08:30-09:00	08:30-09:00	08:30-09:00
Учебные занятия			
1 урок	09:00-09:35	09:00-09:40	09:00-09:40
Перемена	09:35-09:45	09:40-09:50	09:40-09:50
2 урок	09:45-10:20	09:50-10:30	09:50-10:30
Динамическая пауза	10:20-10:50		
Второй завтрак	10:50-11:10	10:30-10:50	10:30-10:50
3 урок	11:10-11:45	10:50-11:30	10:50-11:30
Перемена	11:45-11:55	11:30-11:50	11:30-11:50
4 урок	11:55-12:30	11:50-12:30	11:50-12:30
Перемена	12:30-12:40	12:30-12:40	12:30-12:40
5 урок или 1 занятие внеурочной деятельности	12:40-13:15 прогулка, игры	12:40-13:20	12:40-13:20
Обед, перемена	13:15-13:40 обед	13:20-13:30 перемена	13:20-13:30 перемена
6-й урок или занятие внеурочной деятельности	-	13:30-14:10	13:30-14:10
Дневной сон, обед	13:40-14:40 сон	14:10-14:30 обед	14:10-14:30 обед
Прогулка	14:40-16:10	-	-
Внеурочная деятельность			
1 занятие внеурочной деятельности*		14:30-15:00	14:30-15:00
Перемена		15:00-15:10	14:50-15:10
2 занятие внеурочной деятельности		15:10-15:40 занятие	15:10-15:40 занятие

(экскурсии, прогулка, игры и т.п.)		15:40-16:10	15:40-16:10
Полдник	16:10-16:30	16:10-16:30	16:10-16:30
Самоподготовка			
1 час самоподготовки/ для 1 класса - игры, занятия в кружках, секциях	17:00-17:40	17:00-17:40	17:00-17:40
Перемена	17:40-17:50	17:40-17:50	17:40-17:50
2 час самоподготовки, прогулка, свободное время	17:50-18:30	17:50-18:30	18:00-18:40
Ужин	18:30-18:50	18:30-18:50	18:30-18:50
Свободное время, прогулка	18:50-20:00	18:50-20:00	18:50-20:00
Второй ужин	20:00-20:20	20:00-20:20	20:00-20:20
Уход за одеждой, вечерний туалет	20:20-21:00	20:20-21:00	20:20-21:00
Сон	21:00-07:30	21:00-07:30	21:00-07:30

Режим дня для обучающихся 5-12 классов

Режимные моменты	Время суток (часы)	
	5-6 классы	7-12 классы
Подъем	07:30	07:30
Зарядка	07:35-07:45	07:35-07:50
Утренний туалет, уборка спален	07:45-08:00	07:50-08:10
Завтрак	08:00-08:20	08:10-08:30
Прогулка, подготовка к занятиям	08:30-09:00	08:30-09:00
Учебные занятия		
1 урок	09:00-09:40	09:00-09:40
Перемена	09:40-09:50	09:40-09:50
2 урок	09:50-10:30	09:50-10:30
Перемена, второй завтрак	10:30-10:50 второй завтрак	10:30-10:50 перемена
3 урок	10:50-11:30	10:50-11:30
Второй завтрак, перемена	11:30 – 11:50 перемена	11:30 – 11:50 второй завтрак
4 урок	11:50-12:30	11:50-12:30
Перемена	12:30-12:40	12:30-12:40

5 урок	12:40-13:20	12:40-13:20
Перемена	13:20-13:30	13:20-13:30
6 урок	13:30-14:10	13:30-14:10
Обед, перемена	14:10-14:30 обед	14:10-14:20 перемена
7 урок	14:30-15:00	14:20-14:50
Внеурочная деятельность		
Занятия внеурочной* деятельности	14:30-15:00	14:20-14:50
Обед, перемена	15:00-15:10 перемена	14:50-15:20 обед
Прогулка, занятия внеурочной деятельности	15:10-16:10	15:20-16:30
Полдник	16:10-16:30	16:30-16:50
Прогулка, перемена	16:30-17:00	16:50-17:00
Самоподготовка		
1 час самоподготовки	17:00-17:40	17:00-17:40
Перемена	17:40-17:50	17:40-18:00
2 час самоподготовки	17:50-18:30	18:00-18:40
Ужин	18:30-18:50	18:50-19:10
Занятия в кружках, секциях	18:50-20:00	19:10-20:00
Второй ужин	20:00-20:20	20:00-20:20
Свободное время, прогулка, уход за одеждой, вечерний туалет	20:20-21:00	20:20-22:00
Сон	21:00-07:30	22:00-07:30

*Коррекционные занятия могут проводиться во время учебных занятий и во время, отведенное на самоподготовку