

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	07:35-07:50	07:35-07:50	07:35-07:50
Утренний туалет, уборка спален	07:50-08:10	07:50-08:10	07:50-08:10
Завтрак	08:10-08:30	08:10-08:30	08:10-08:30
Прогулка	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	09:35-09:50	09:40-09:50	09:40-09:50
2 урок	09:50-10:25	09:50-10:30	09:50-10:30
Динамическая пауза	10:25-11:10	10:30-11:15	10:30-11:15
Второй завтрак	11:10-11:30	11:15-11:30	11:15-11:30
3 урок	11:30-12:05	11:30-12:10	11:30-12:10
Перемена	12:05-12:20	12:10-12:20	12:10-12:20
4 урок	12:20-12:55	12:20-13:00	12:20-13:00
Перемена	13:00-13:10	13:00-13:10	13:00-13:10
5 урок или 1 занятие внеурочной деятельности	13:10-13:45 прогулка, игры	13:10-13:50	13:10-13:50
Обед	13:50-14:20	13:50-14:20	13:50-14:20
Дневной сон	14:20-15:20	14:20-15:20	
Прогулка	15:20-16:40	15:20-16:40	14:20-15:00
1 занятие внеурочной деятельности			15:00-15:40
2 занятие внеурочной деятельности (экскурсии, прогулка, игры и т.п.)			16:00-16:40
Полдник	16:40-17:00	16:40-17:00	16:40-17:00
Самоподготовка, внеклассные занятия			
1 час самоподготовки/ для 1 класса - игры,	17:00-17:40	17:00-17:40	17:00-17:40

занятия в кружках, секциях			
Перемена	17:40-18:00	17:40-18:00	17:40-18:00
2 час самоподготовки, прогулка, свободное время	18:00-18:40	18:00-18:40	18:00-18:40
Ужин	18:40-19:10	18:40-19:10	18:40-19:10
Свободное время, прогулка, уход за одеждой, вечерний туалет	19:10-21:00	19:10-21:00	19:10-21:00
Сон	21:00-07:30	21:00-07:30	21:00-07:30