



## Режим дня

Режимные моменты	Время	
	2-6 классы	7-9 классы
Подъём	7.00 – 7.05	7.00 – 7.05
Утренняя зарядка	7.05 – 7.20	7.05 – 7.20
Утренний туалет	7.20 – 8.00	7.20 – 7.40
Завтрак	7.30 – 7.45	8.00 – 8.15
Сбор в школу. Прогулка на свежем воздухе	8.05 – 8.20	7.40 – 8.00
Учебные занятия	8.25 – 13.30	8.25 – 14.35
Полдник	9.55 – 10.15	10.55 – 11.15
Обед	13.35 – 14.00	14.35 – 15.00
Дневной сон (для 2-3 классы)	14.00 – 15.30	-
Прогулка, ОПТ на воздухе, групповые и индивидуальные мероприятия (4 класс)	14.10 – 16.00	
Полдник	15.30 – 15.45	16.00 – 16.15
Прогулка, ОПТ на воздухе, групповые и индивидуальные мероприятия (5-9 классы)	-	15.05 – 16.55
Самоподготовка	16.00 – 17.00 (для 2-4-х классов)	17.00 – 19.00 (для 5-9 классов)
Внеклассные занятия, прогулка, свободное время	17.05 – 18.55	19.00 – 19.35
Ужин	19.00 – 19.20	19.40 – 20.00
Вечерняя прогулка, свободное время, уход за одеждой	19.30 – 20.30	20.00 – 20.30
Вечерний туалет	20.30 – 20.55	20.30 – 20.55
Отбой	21.00	21.00