

## Режим дня

Режимные моменты	Время	
	3- 6 классы	7-9 классы
Подъём	7.00 - 7.05	7.00 - 7.05
Утренняя зарядка	7.05 - 7.15	7.05 - 7.20
Утренний туалет	7.30 - 8.00	7.20 - 7.40
Завтрак	7.15 - 7.30	7.40-7.55 (6- 8-е кл.) 8.05-8.20 (9-е кл)
Сбор в школу	8.05 - 8.20	7.40 - 7.55 (9-е кл)
Прогулка на свежем воздухе		8.05-8.20 (7, 8-е кл.)
Учебные занятия	8.25- 12.20 (3-4 кл) 8.25- 13.25 (5-6 кл)	8.25- 14.25
Полдник	9.55-10.15 (4 кл) 10.45-11.05 (5-6 кл)	10.45-11.05 (7 кл) 11.45-12.05 (8-9 кл)
Прогулка, ОПТ на воздухе, групповые и индивидуальные мероприятия (4 класс)	12.30-13.30	
Обед	14.00-14.25	14.25-14.45 (5,7а,7бкл) 14.45-15.05 (6,8,9а,9б кл)
Дневной сон ( для 3-4 класса)	14.00-15.00	-
Прогулка, ОПТ на воздухе, групповые и индивидуальные мероприятия (4 класс)	14. 10-15.55 (5-6 кл)	15.00-16.55
Полдник	16.45-17.00	16.20-16.35 (7-8 кл) 17.05-17.15 (9-е кл)
Прогулка, ОПТ на воздухе групповые и индивидуальные мероприятия (5-9 классы)	-	15.10-16.55
Самоподготовка	16.00-17.00 (3-4 кл) 16.00-17.30 (5-6 кл)	17.00-19.00
Внеклассные занятия, прогулка, свободное время	17.00-18.20	19.00-19.25 (9-е кл) 19.30- 19.55 (7-8 кл)
Ужин	18.30-18.45	19.00-19.15 (6-8 кл) 19.30-19.45 (9-е кл)
Вечерняя прогулка, свободное время, уход за одеждой	19.00-20.30	19.50-20.40
Вечерний туалет	20.30-20.55	20.30-20.55
Отбой	21.00	21.00