

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
Сбор в школу	8.05 – 8.15	8.05-8.15
Прогулка на свежем воздухе		
Учебные занятия	8.20- 12.30 (3-4 кл) 8.20- 13.25 (5-6 кл)	8.20- 14.15
Полдник	9.50-10.10	10.50-11.10
Прогулка, ОПТ на воздухе, групповые и индивидуальные мероприятия (3,4 класс)	12.30-13.30	
Обед	13.30-13.50	14.20-14.40
Дневной сон (для 3-4 класса)	14.00-15.20	-
Прогулка, ОПТ на свежем воздухе, групповые и индивидуальные мероприятия	15.25-15.55 (3,4 кл) 14. 30-15.55 (5-6 кл)	15.00-16.55
Полдник	16.20-16.35	16.45-17.00
Прогулка, ОПТ на свежем воздухе, групповые и индивидуальные мероприятия (7-9 классы)	-	15.00-16.45
Самоподготовка	17.00-18.30	17.00-19.00
Внеклассные занятия, прогулка, свободное время	-	19.20- 19.55
Ужин	18.30-18.50	19.00-19.15
Вечерняя прогулка, свободное время (просмотр телевизионных передач), уход за одеждой	19.00-20.00	19.55-20.20
II Ужин	20.10	20.20
Вечерний туалет	20.30-20.55	20.30-20.55
Отбой	21.00	21.00