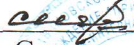


Утверждаю   
 Директор Г.Ю. Сизова  
 Приказ №137-о от «03» 09 2018г.



### Режим дня

Режимные моменты	Время суток (час.)	
	I-IV классы	V-IX классы
Подъем	7.00	7.00
Зарядка	7.05-7.20	7.05-7.20
Уборка спален, утренний туалет	7.20-7.40	7.20-7.40
Завтрак	7.40-8.00	7.40-8.00
Прогулка	8.00-8.20	8.00-8.20
Подготовка к учебным занятиям	8.20-8.30	8.20-8.30
Учебные занятия	8.30-11.00	8.30-11.00
Второй завтрак	-	10.00-10.20
Динамическая пауза	11.00-11.15	11.00-11.15
Учебные занятия	11.20-12.00	11.20-12.50
	11.20-12.50	11.20-13.40
		11.20-14.30
Обед	12.00-12.30	12.50-13.10
	12.50-13.20	13.40-14.00
		14.30-14.50
Прогулка, общественно полезный труд на воздухе, кружки (старшее звено)	12.30-14.00	13.10-13.50
	13.20-14.00	14.00-14.40
		14.50-15.30
Дневной сон	14.00-15.30	-
Полдник	15.30-16.00	-
Самоподготовка	16.00-17.00	13.50-14.50
		14.40-15.40
		15.30-16.30
Отпуск приходящих детей	17.00	14.50
		15.40
		16.30
Прогулка, общественно полезный труд	-	14.50-16.50
		15.40-16.50
		16.10-16.50
Подготовка к внеклассным занятиям	-	16.50-17.00
Внеклассные занятия	17.00-17.40	17.00-17.40
Прогулка, свободное время	17.40-19.00	17.40-19.00
Ужин	19.00-19.30	19.00-19.30
Свободное время, прогулка, уход за одеждой	19.30-20.00	19.30-20.00
Второй ужин	20.00-20.15	20.00-20.15
Вечерний туалет	20.15-21.00	20.15-21.00
Сон	21.00-7.00	21.00-7.00