



Т.В. Щербакова
2018 г.

Режим дня

7.00	Подъем
7.10-7.25	Утренняя зарядка
7.25-7.50	Гигиенические процедуры
8.10-8.20	Подготовка к школе
8.20	НАЧАЛО УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ:
8.20-9.00	1-ый урок - перемена 20 мин., завтрак для уч-ся 0-4 кл.
9.20-10.00	2-ой урок - перемена 20 мин., завтрак для уч-ся 5-10 кл.
10.20-11.00	3-ий урок – перемена 10 мин, витаминный полдник 0-4 кл.
11.10-11.50	4-ый урок – перемена 10 мин., витаминный полдник 5-10 кл.
12.00-12.40	5-ый урок – перемена 10 мин.
12.50-13.30	6-ой урок
14.00-14.40	7-ой урок (ЗКН), отдых детей на свежем воздухе
	ОБЕД:
12.40-13.10	Для уч-ся младших кл. (0-4 кл.)
13.30-14.00	Для уч-ся старших кл. (5-10 кл.)
14.20-15.30	Час здоровья, чистоты и порядка
12.00-16.30	Занятия в кружках, секциях, муз. занятия, прогулка
17.00	ПОЛДНИК:
	САМОПОДГОТОВКА:
17.15-18.30	Для уч-ся 0-10 кл.
18.30-19.00	Клубные часы, коррекционные занятия, занятия по интересам для уч-ся 0-10 классов.
19.00	УЖИН I
19.30-20.15	Вечерняя прогулка, свободное время, занятия любимыми видами деятельности, просмотр телепередач, игры для уч-ся 0-7 кл.
20.30	УЖИН II
20.30-21.00	Гигиенические процедуры для уч-ся 0-6 кл.
20.30-21.30	Чтение любимых книг, спокойные игры, просмотр т/передач для уч-ся 8-10 кл.
21.30-22.00	Вечерние гигиенические процедуры для уч-ся 8-10 кл.
	ОТБОЙ:
21.00	У уч-ся 0-6 кл.
22.00	У уч-ся 7-10 кл.