

Режим дня

*Начальная школа
1 -4 КЛАССЫ (по ФГОС)*

7.40 - 8.15 – Подъём, зарядка, утренний туалет, уборка комнат

8.15 – 8.30 –Завтрак

8.30 – 8.50 - Прогулка

9.00 – 10.30 – Уроки

10.30 – 10.50 – 2-ой завтрак

10.50 - 12.30 - Уроки

12.30 – 13.30 – Прогулка

13.30 – 14.00 – Внеурочная деятельность

14.00 – 14.30 – Обед

14.30-15.00 Внеурочная деятельность (понедельник, вторник, четверг, пятница). Час общения (среда)

15.00 – 16.00 – Тихий час

Внеклассные мероприятия - общешкольные, групповые (суббота)

16.15 – 16.30 – Полдник

16.30 – 18.00 – Физкультурный час

18.10 – 19.10 – Час досуга

19.10 – 19.40 – Ужин

19.40 – 20.30 – Прогулка (в дождливые, ветреные и морозные дни свободное время)

20.30 – 21.00 – Уборка спален, гигиенические процедуры, подготовка ко сну

21.00 – Отбой





Режим дня

*Начальная школа
(по адаптированной программе)*

- 7.40 - 8.00 – Подъём, зарядка, утренний туалет, уборка комнат*
8.00 – 8.15 – Завтрак
8.30 – 8.50 - Прогулка
9.00 – 10.30 – Уроки
10.30 – 10.50 – 2-ой завтрак
10.50 – 12.30 – Уроки
12.40 – 14.00 - Прогулка
14.00 – 14.30 – Обед
14.30 – 15.00 – Прогулка. Часы общения (среда)
*15.00 – 16.00 – Тихий час. Внеклассные мероприятия -
общешкольные, групповые (суббота)*
16.00 – 16.15 – Полдник
16.15 – 17.00 – Физкультурный час
17.10 – 19.10 – Самоподготовка
19.10– 19.40 – Ужин
*19.40 – 20.30 – Прогулка (в дождливые, ветреные и морозные дни
свободное время)*
*20.30 – 21.00 – Уборка спален, гигиенические процедуры,
подготовка ко сну. Уборка корпуса.*
21.00 - Отбой



Режим дня

Основная школа

7.40 - 8.00 – Подъём, зарядка, утренний туалет, уборка комнат

8.00 – 8.15 – Завтрак

8.30 – 8.50 - Прогулка

9.00 – 11.30. – Уроки

11.30 – 11.50 – 2-ой завтрак

11.50-14.10 - Уроки

14.30 – 15.00 – Обед

15.00 – 16.00 – Тихий час (5-8 классы)

Кружки, секции, индивидуальная, групповая работа (9 классы)

Часы общения (среда 5-9 классы)

*Внеклассные мероприятия - общешкольные, групповые
(суббота 5-9 классы)*

16.00 – 16.15 – Полдник

16.15 – 17.00 – Физкультурный час

17.10 – 19.10 – Самоподготовка (кроме субботы)

19.10– 19.40 – Ужин

19.40 – 21.00 – Прогулка / свободное время, спортивные секции

Суббота - Тематическая дискотека

*21.00 – 21.30 – Уборка спален, гигиенические процедуры,
подготовка ко сну*

Уборка корпуса – дежурный класс.

21.30 – Отбой



Режим дня

Воскресный день

8.00 - 9:30 - Постепенный подъем, водные процедуры

9.30 - 10.00 - Завтрак

10.00 - 10.20 - Прогулка

10.20 – 11.00 - Хозяйственно-бытовой труд

11.00 - 12.00 - «Теленовости» - просмотр и обсуждение новостей

12.00 - 12.15 - 2–ой завтрак

12.15 - 13.15 - "Делу время - потехе час" - занятия по интересам

13.15 – 14.00 - Прогулка

14.00 - 15.00 - Обед

15.00 - 16.00 - Просмотр видеофильмов, телепередач, свободное время, кружки

16.00 - 16.15 - Полдник

16.15 - 17.00 – Прогулка, подвижные игры

17.10 – 19.10 – Самоподготовка (5-9 классы)

Занятия по интересам, спокойные игры, воспитательный час, внеклассная работа, индивидуальная и групповая работа с детьми (1-4классы)

19.10 - 19.40 - Ужин

19.40 - 20.30 – Прогулка (в дождливые, ветреные и морозные дни свободное время, спокойные игры)

20.30 - 21.00 Гигиенические процедуры, подготовка ко сну, уборка спален

21.00 – Отбой 1-4 классы

21.00 – Уборка корпуса – дежурный класс

21.30 – Отбой 5-9 классы



Режим дня

Суббота

(для обучающихся по адаптированной программе)

7.40 - 8.00 – Подъём, зарядка, утренний туалет, уборка комнат

8.00 – 8.15 – Завтрак

8.30 – 8.50 - Прогулка

9.00 – 10.30 – Индивидуальные и групповые занятия

10.30 – 10.50 – 2-ой завтрак

10.50 – 12.00 – Индивидуальные и групповые занятия

12.10 – 13.30 - Прогулка

14.00 – 14.30 – Обед

14.30 – 15.00 – Прогулка. Часы общения (среда)

**15.00 – 16.00 – Тихий час. Внеклассные мероприятия -
общешкольные, групповые (суббота)**

16.00 – 16.15 – Полдник

16.15 – 17.00 – Физкультурный час

17.10 – 19.10 – Самоподготовка

19.10– 19.40 – Ужин

**19.40 – 20.30 – Прогулка (в дождливые, ветреные и морозные дни
свободное время)**

**20.30 – 21.00 – Уборка спален, гигиенические процедуры,
подготовка ко сну. Уборка корпуса.**

21.00 - Отбой