**Утверждаю**

**Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.И. Милин**

**31.08.2023г.**

**Режим дня**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время суток (час)** | |
| **I – IV классы** | **V-IX классы** |
|  | **I смена** | **II смена** |
| Подъем | 7.40 | 7.30 |
| Зарядка | 7.45-7.55 | 7.35 -7.45 |
| Уборка спален, утренний туалет | 7.55-8.20 | 7.45-8.10 |
| Завтрак | 8.20-8.30 | 8.10-8.20 |
| Прогулка | 8.35-8.45 | 8.25-8.35 |
| Учебные занятия | 8.45 – 16.00 | 8.45- 16.00 |
|  | 8.45-11.05 | 8.45 -11.15 |
| Второй завтрак | 11.05-11.15 | 11.15- 11.25 |
| Учебные занятия | 11.25 -12.30 | 11.30 -12.10 |
| Обед | 13.45 -14.00 | 14.00-14.15 |
| Дневной сон | 14.30-15.30 |  |
| Полдник | 15.45-16.00 | 16.15-16.30 |
| Прогулка, опт на воздухе | 15.35-15.45 | 15.50-16.10 |
| Самоподготовка | 16.00-17.00 | 16.10-18.10 |
| Внеклассные занятия, прогулка, свободное время | 17.00-18.50 | 18.10-19.15 |
| Ужин | 18.50-19.10 | 19.15-19.35 |
| Свободное время, прогулка, вечерний туалет | 19.10-20.10 | 19.35-20.20 |
| Второй ужин | 20.20-20.30 | 20.30-20.40 |
| Сон | 20.30-7.30 | 20.40-7.30 |

**Утверждаю**

**Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.И. Милин**

**31.08.2021г.**

**Режим дня**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время суток (час)** | |
| **I – IV классы** | **V-IX классы** |
|  | **I смена** | **II смена** |
| Подъем | 7.40 | 7.30 |
| Зарядка | 7.45-7.55 | 7.35-7.45 |
| Уборка спален, утренний туалет | 7.55-8.20 | 7.45-8.10 |
| Завтрак | 8.20-8.30 | 8.10-8.20 |
| Прогулка | 8.35-8.45 | 8.25-8.35 |
| Учебные занятия | 9.00 – 16.00 | 8.45- 16.10 |
|  | 9.00-11.30 | 8.45-11.10 |
| Второй завтрак | 11.30-11.50 | 11.10- 11.30 |
| Учебные занятия | 11.50 -12.30 | 11.30 -12.10 |
| Спортивный час | 12.40-13.00 | 12.10-12.50 |
| Учебные занятия | 13.25-14.30 | 13.30-16.00 |
| Обед | 13.10 -13.25 | 13.25-13.40 |
| Дневной сон | 14.30-15.30 |  |
| Полдник | 15.30-15.40 |  |
| Прогулка, опт на воздухе | 15.40-16.00 | 15.50-16.10 |
| Самоподготовка | 16.00-17.00 | 16.10-18.10 |
| Полдник |  | 16.45-17.00 |
| Внеклассные занятия, прогулка, свободное время | 17.00-18.50 | 18.10-19.15 |
| Ужин | 18.50-19.10 | 19.15-19.35 |
| Свободное время, прогулка,вечерний туалет | 19.10-20.10 | 19.35-20.20 |
| Второй ужин | 20.20-20.30 | 20.30-20.40 |
| Сон | 20.30-7.30 | 20.40-7.30 |