

**Режим дня
(начальные классы)**

Режимные моменты	Время суток (час.)
Подъем	7.00
Зарядка (в зависимости от погодных условий проводится на спортивной площадке)	7.05 - 7.25
Уборка спален, утренний туалет	7.25 - 8.00
Завтрак	7.50 - 8.10
Учебные занятия	8.30 – 11.40
Обед	11.40 – 12.00
Учебные занятия	12.00 – 12.40
«Час здоровья (подвижные игры на перемене, и во время прогулки)	12.40-13.00
Индивидуальные занятия, внеурочная деятельность, кружки и секции	13.00-15.00
Прогулка	15.00- 15.30
Полдник	15.30 - 15.45
Самоподготовка	15.45 – 18.00
Прогулка, свободное время	18.00 - 19.00
Ужин, второй ужин	19.00 - 19.20; 20.00
Свободное время, уход за одеждой, вечерний туалет	19.20 - 21.00
Сон	21.00 - 7.00

(старшие классы)

Режимные моменты	Время суток (час.)
Подъем	7.00
Зарядка (в зависимости от погодных условий проводится на спортивной площадке)	7.05 - 7.25
Уборка спален, утренний туалет	7.25 - 7.50
Завтрак	7.50 - 8.10
Учебные занятия	8.30 – 11.40
«Час здоровья (подвижные игры на перемене, и во время прогулки)	11.40-12.00
Учебные занятия	12.00 – 12.40
Обед	12.40 - 13.00
Учебные занятия	13.00 – 13.40
Индивидуальные занятия, внеурочная деятельность, кружки и секции	13.40-15.00
Прогулка	15.00- 15.40
Полдник	15.45 - 16.00
Самоподготовка	16.00 – 18.00
Прогулка, свободное время	18.00 - 19.00
Ужин, второй ужин	19.00 - 19.20; 20.00
Свободное время, уход за одеждой, вечерний туалет	19.20 - 22.00
Сон	22.00 - 7.00