

Приложение к приказу №1/13 от 09.01.2025г.

Режим дня для воспитанников, обучающихся в общеобразовательной организации

Режимные моменты	Время		Продолжительность
	2-4 классы	5-9 классы	
Утренний подъем	6.45		
Зарядка	6.45 – 7.00		15 мин
Утренний туалет, уборка спальных комнат	7.00 – 7.15		15 мин
Отъезд в школу	7.15 – 7.30		15 мин
Дорога в школу	7.30 – 8.00		30 мин
Учебные занятия в школе	8.00-14.00 (Завтрак в школе 8.40 – 8.55) (Обед в школе 12.20 – 12.35)		
Дорога из школы	14.05 – 14.30		25 мин
Дневной сон/ прогулка	14.30 – 15.30		1 час
Полдник	15.30-16.00		30 мин
Прогулка/	16.00 – 17.00		1 час
Самоподготовка, мероприятия в группах	17.00 – 18.00		1 час
Ужин	18.00-18.20		20 мин
Прогулка, занятия по интересам	18.20-19.20		1 час
Второй ужин	19.20-19.40		20 мин
Вечерний туалет, свободное время воспитанников	19.40-20.45	19.40-21.45	1 час 05 мин/ 2 часа 05 мин
Ночной сон	20.45—6.45	21.45—6.45	10 час/9 час

Приложение к приказу № 1/13 от 09.01.2025г.

Режим дня для воспитанников

Режимные моменты	Время		Продолжительность
	7-12 лет	13-17 лет	
Утренний подъем	7.30		
Зарядка	7.30 – 7.45		15 мин
Утренний туалет, уборка спальных комнат	7.45 – 8.10		25 мин
Завтрак	8.10 – 8.30		20 мин
Учебные занятия по индивидуальному учебному плану	8.30-13.40		
Второй завтрак	10.00 – 10.20		20 мин
Обед	13.40 – 14.00		20 мин
Дневной сон/Прогулка	14.00 – 15.30		1 час 30 мин
Полдник	15.30-16.00		30 мин
Прогулка	16.00 – 17.00		1 час
Самоподготовка, занятия в кружках, мероприятия в группах	17.00 – 18.00		1 час
Ужин	18.00-18.20		20 мин
Прогулка, занятия по интересам	18.20-19.20		1 час
Второй ужин	19.20-19.40		20 мин
Вечерний туалет, свободное время воспитанников	19.40-20.45	19.40-21.45	1 час 05 мин/ 2 часа 05 мин
Ночной сон	20.45—6.45	21.45—6.45	10 час/9 час

Приложение к приказу № 1/13 от 09.01.2025г.

Режим дня для воспитанников **в выходные, праздничные, каникулярные дни**

Режимные моменты	Время		Продолжительность
	7-12 лет	13-17 лет	
Утренний подъем	8.30		
Зарядка	8.30 – 8.45		15 мин
Утренний туалет	8.45 – 9.00		15 мин
Уборка спальных комнат	9.00 – 9.15		15 мин
Завтрак	9.15 – 9.45		30 мин
Занятия в кружках, мероприятия в группах	9.45 – 11.00		1 час 15 мин
Второй завтрак	11.00 – 11.20		20 мин
Прогулка	11.20 – 13.00		1 час 40 мин
Свободное время, занятия по интересам	13.00 – 13.40		40 мин
Обед	13.40 – 14.10		30 мин
Дневной сон/Тихий отдых	14.10 – 15.40		1 час 30 мин
Полдник	15.40 – 16.00		20 мин
Прогулка	16.00 – 17.00		1 час
Воспитательский час, индивидуальная работа	17.00 – 18.00		1 час
Ужин	18.00-18.20		20 мин
Прогулка, занятия по интересам	18.20-19.20		1 час
Второй ужин	19.20-19.40		20 мин
Вечерний туалет, свободное время воспитанников	19.40-20.45	19.40-21.45	1 час 05 мин/ 2 часа 05 мин
Ночной сон	20.45—6.45	21.45—6.45	10 час/9 час