

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