Государственное бюджетное учреждение Ленинградской области «Мгинская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы для детей с нарушениями зрения»

УТВЕРЖДАЮ Директор школы-интерната В.А. Климакин 1 сентября 2023 г.

## Режим дня **для обучающихся начальных классов**

	Время суток (часы)			
Режимные моменты	1 классы	1 классы	2-4 классы	
	1 полугодие	2 полугодие		
Подъем	07:30	07:30	07:30	
Зарядка	07:35-07:45	07:35-07:45	07:35-07:45	
Утренний туалет,	07:45-08:00	07:45-08:00	07:45-08:00	
уборка спален				
Завтрак	08:00-08:20	08:00-08:20	08:00-08:20	
Прогулка, подготовка	08:30-09:00	08:30-09:00	08:30-09:00	
к занятиям				
Учебные занятия				
1 урок	09:00-09:35	09:00-09:40	09:00-09:40	
Перемена	09:35-09:45	09:40-09:50	09:40-09:50	
2 урок	09:45-10:20	09:50-10:30	09:50-10:30	
Динамическая пауза	10:20-10:50			
Второй завтрак	10:50-11:10	10:30-10:50	10:30-10:50	
3 урок	11:10-11:45	10:50-11:30	10:50-11:30	
Перемена	11:45-11:55	11:30-11:50	11:30-11:50	
4 урок	11:55-12:30	11:50-12:30	11:50-12:30	
Перемена	12:30-12:40	12:30-12:40	12:30-12:40	
5 урок или 1 занятие	12:40-13:20	12:40-13:20	12:40-13:20	
внеурочной	прогулка, игры			
деятельности				
Обед	13:20-13:40	13:20-13:40	13:20-13:40	
Дневной сон	13:40-14:40	13:40-14:40		
6-й урок или занятие	-	13:40-14:20	13:40-14:20	
внеурочной				
деятельности				
Перемена			14:20-14:40	

Прогулка	14:40-16:10			
Внеурочная деятельность				
1 занятие внеурочной			14:40-15:10	
деятельности				
Перемена			15:10-15:20	
2 занятие внеурочной			15:20-15:50	
деятельности				
(экскурсии, прогулка,				
игры и т.п.)				
Полдник	16:10-16:30	16:10-16:30	16:10-16:30	
Самоподготовка				
1 час самоподготовки/	17:00-17:40	17:00-17:40	17:00-17:40	
для 1 класса - игры,				
занятия в кружках,				
секциях				
Перемена	17:40-17:50	17:40-17:50	17:40-17:50	
2 час самоподготовки,	17:50-18:30	17:50-18:30	17:50-18:30	
прогулка, свободное				
время				
Ужин	18:30-18:50	18:30-18:50	18:30-18:50	
Свободное время,	18:50-20:00	18:50-20:00	18:50-20:00	
прогулка				
Второй ужин	20:00-20:20	20:00-20:20	20:00-20:20	
Уход за одеждой,	20:20-21:00	20:20-21:00	20:20-21:00	
вечерний туалет				
Сон	21:00-07:30	21:00-07:30	21:00-07:30	

## для обучающихся 5-12 классов

Режимные моменты	Время суток (часы)			
	5-6 классы	7-12 классы		
Подъем	07:30	07:30		
Зарядка	07:35-07:45	07:35-07:50		
Утренний туалет,	07:45-08:00	07:50-08:10		
уборка спален				
Завтрак	08:00-08:20	08:10-08:30		
Прогулка, подготовка к	08:30-09:00	08:30-09:00		
занятиям				
Учебные занятия				
1 урок	09:00-09:40	09:00-09:40		
Перемена	09:40-09:50	09:40-09:50		

2 урок	09:50-10:30	09:50-10:30		
Перемена, второй	10:30-10:50	10:30-10:50		
завтрак	второй завтрак	перемена		
3 урок	10:50-11:30	10:50-11:30		
Перемена, второй	11:30-11:50	11:30-11:50		
завтрак	перемена	второй завтрак		
4 урок	11:50-12:30	11:50-12:30		
Перемена	12:30-12:40	12:30-12:40		
5 урок	12:40-13:20	12:40-13:20		
Перемена	13:20-13:40	13:20-13:40		
6 урок	13:40-14:20	13:40-14:20		
Обед	14:20-14:40	14:20-14:40		
7 урок	14:40-15:10	14:40-15:10		
Внеурочная деятельность				
Занятия внеурочной	14:40-15:10	14:40-15:10		
деятельности*				
Перемена	15:10-15:20	15:10-15:20		
Прогулка, занятия	15:20-15:50	15:20-15:50		
внеурочной				
деятельности				
Полдник	16:10-16:30	16:30-16:50		
Прогулка, перемена	16:30-17:00	16:30-17:00		
Самоподготовка				
1 час самоподготовки	17:00-17:40	17:00-17:40		
Перемена	17:40-17:50	17:40-18:00		
2 час самоподготовки	17:50-18:30	18:00-18:40		
Ужин	18:30-18:50	18:50-19:10		
Занятия в кружках,	18:50-20:00	19:10-20:00		
секциях				
Второй ужин	20:00-20:20	20:00-20:20		
Свободное время,	20:20-21:00	20:20-22:00		
прогулка, уход за				
одеждой, вечерний				
туалет	21.00.07.20	22 00 07 20		
Сон	21:00-07:30	22:00-07:30		

<sup>\*</sup>Коррекционные занятия могут проводиться во время учебных занятий и во время, отведённое на самоподготовку