

## ГКОУ ЛО «Мгинская школа-интернат для детей с нарушениями зрения»

## РЕЖИМ ДНЯ

Утверждаю

директор школы-интерната

\_\_\_\_\_ В.А. Климакин

Режимные моменты	Время суток (часы)		Режимные моменты	Время суток (часы)
	1 класс	2-4 класс		
Подъем	07:30	07:30	Подъем	07:30
Зарядка	07:35-07:50	07:35-07:50	Зарядка	07:35-07:50
Утренний туалет, уборка спален	07:50-08:10	07:50-08:10	Утренний туалет, уборка спален	07:50-08:10
Завтрак	08:10-08:30	08:10-08:30	Завтрак	08:10-08:30
Прогулка	08:30-09:00	08:30-09:00	Прогулка	08:30-09:00
<b>Учебные занятия</b>				
1 урок	09:00-09:40	09:00-09:40	1 урок	09:00-09:40
Перемена	09:40-09:50	09:40-09:50	Перемена	09:40-09:50
2 урок	09:50-10:30	09:50-10:30	2 урок	09:50-10:30
Динамическая пауза	10:30-11:10	10:30-11:10	Перемена	10:30-10:40
Второй завтрак	11:10-11:30	11:10-11:30	3 урок	10:40-11:20
3 урок	11:30-12:10	11:30-12:10	Динамическая пауза	11:20-12:00
Перемена	12:10-12:20	12:10-12:20	Второй завтрак	12:00-12:20
4 урок	12:20-13:00	12:20-13:00	4 урок	12:20-13:00
Перемена	13:00-13:10	13:00-13:10	Перемена	13:00-13:10
5 урок или 1 занятие внеурочной деятельности	13:10-13:50	13:10-13:50	5 урок	13:10-13:50
Обед	13:50-14:20	13:50-14:20	Перемена	13:50-14:00

Дневной сон	14:20-15:20		6 урок	14:00-14:40
1 занятие внеурочной деятельности		14:20-15:00	Обед	14:40-15:10
Прогулка	15:20-16:40	15:00-16:00	7 урок, 1 занятие внеурочной деятельности	15:10-15:50
2 занятие внеурочной деятельности		16:00-16:40	Прогулка	15:50-16:40
Полдник	16:40-17:00	16:40-17:00	Полдник	16:40-17:00
<b>Самоподготовка, внеклассные занятия</b>				
1 час самоподготовки	17:00-17:40	17:00-17:40	1 час самоподготовки	17:00-17:40
Перемена	17:40-18:00	17:40-18:00	Перемена	17:40-18:00
2 час самоподготовки, прогулка, свободное время	18:00-18:40	18:00-18:40	2 час самоподготовки	18:00-18:40
Ужин	18:40-19:00	18:50-19:00	Ужин	18:40-19:00
Свободное время, прогулка, уход за одеждой, вечерний туалет	19:20-21:00	19:20-21:00	2 занятие внеурочной деятельности	19:00-19:40
Сон	21:00-07:30	21:00-07:30	Свободное время, прогулка, уход за одеждой, вечерний туалет	19:40-22:00
			Сон	22:00-07:30