

Утверждено приказом директора
МБОУ «Бейская школа-интернат»
Фокиной Н.В. от 30.08.2024 г. №284

**Режим дня
1-4 класс**

№ п/п	Время	Режимные моменты
1.	07.00	Подъем
2.	07.00 – 07.10	Зарядка
3.	07.10 – 07.20	Утренний туалет
4.	07.20 - 07.40	Уборка спален, подготовка к занятиям
5.	07.40 – 08.00	Завтрак
6.	08.00 – 12.20	Учебные занятия
7.	12.20 – 12.40	Обед
8.	11.50 – 14.00	Учебные занятия, внеурочная деятельность
9.	14.00 - 15.30	Дневной сон (1 класс)
10.	14.00 – 14.30	Свободное время
11.	14.30 – 15.30	Самоподготовка
12.	15.30 – 15.40	Полдник
13.	15.50 – 17.30	Работа кружков, Прогулка
14.	17.30 – 18.00	Внеклассные занятия
15.	18.00 – 18.30	Свободное время
16.	18.30-18.50	Ужин
17.	18.50-19.50	Прогулка, свободное время
18.	19.50-20.00	Второй ужин
19.	20.00 - 20.20	Вечерний туалет
20.	20.20 – 21.00	Подготовка ко сну
21.	21.00 – 7.00	Сон