



**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 - 07.30	Уборка спален, подготовка к занятиям
5.	07.30 – 08.00	Завтрак
6.	08.00 – 12.20	Учебные занятия
7.	12.20 – 12.40	Обед
8.	11.50 – 14.45	Учебные занятия, внеурочная деятельность, прогулка
9.	По графику	Дневной сон (1 класс)
10.	14.40 – 15.40	Самоподготовка
11.	15.40 – 15.50	Полдник
12.	15.50 – 17.30	Работа кружков, Прогулка
13.	17.30 – 18.00	Внеклассные занятия
14.	18.00 – 18.30	Свободное время
15.	18.30-18.50	Ужин
16.	18.50-19.50	Прогулка , свободное время
17.	19.50-20.00	Второй ужин
18.	20.00 - 20.20	Вечерний туалет
19.	20.20 – 21.00	Подготовка ко сну
20.	21.00 – 7.00	Сон