Утверждаю

Директор школы-интерната \_\_\_\_\_\_\_ Г.Н. Гузий

« \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

**Режим дня**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Время суток (час.) | |
| I - IV классы | V - IX классы |
| Подъем | 7.00 - 7.05 | 7.00 - 7.05 |
| Уборка спален, утренний туалет | 7.05 - 7.20 | 7.05 - 7.20 |
| Зарядка | 7.20 - 7.40 | 7.20 - 7.40 |
| Завтрак | 7.40 - 7.55 | 8.00 - 8.15 |
| Прогулка, уборка территории | 7.25 - 8.20 | 7.25 - 8.20 |
| Учебные занятия | 8.30 - 13.30 | 8.30 - 15.10 |
| Второй завтрак | 10.50 - 11.00 | 11.00 - 11.10 |
| Прогулка, спортивный час | 12.50 – 13.30 | - |
| Обед | 13.30 - 14.00 | 14.00 - 14.30 |
| Дневной сон | 14.00 - 15.30 | - |
| Полдник | 15.45 - 16.00 | 15.30 – 15.45 |
| Прогулка, общественно - полезный труд на воздухе, спортивный час | - | 14.30 - 16.00 |
| Самоподготовка,  внеклассное чтение | 16.00 - 17.00 | 16.00 - 18.00 |
| Внеклассные занятия, прогулка, свободное время  Воспитательный час | 17.00 - 19.00  17.00 – 17.30 | 18.00 - 19.30  18.00 – 18.40 |
| Ужин | 18.30 - 19.00 | 19.00 - 19.30 |
| Свободное время, прогулка, уход за одеждой, вечерний туалет | 19.30 - 21.00 | 19.30 - 21.00 |
| Сон | 21.00 - 7.00 | 21.00 - 7.00 |