

«Утверждаю»
 Директор школы-интерната
 Горбачева Г.Н.
 Приказ № 164/4 от 01.11.2022



Режим дня на 2022/2023 учебный год

Режимные моменты	Время суток (час)		Продолжительность
	1-4 классы	5-10 классы	
Подъем	7.10	7.10	-
Уборка спален, утренний туалет	7.10—7.30	7.10—7.30	20 мин
Завтрак	7.30 -8.00	7.30 -8.00	30 мин
Учебные занятия	8.00-12.20	8.00-14.00	
Динамическая пауза Прогулка	9.50-10.30	-	40 мин
Второй завтрак*	9.30-10.00	9.30-10.00	30 мин
Прогулка	12.20-13.00	-	40 мин
Внеурочная деятельность, Коррекционно-развивающие занятия	1300-14.00	-	1 час
Обед	14.00-14.30	14.00-14.30	30 мин
Дневной сон (1 класс)/ Самоподготовка	14.30-15.40	-	1 час 10 мин
Прогулка	-	14.30-15.30	1 час
Факультативные и коррекционные занятия, внеурочная деятельность	-	15.30-16.30	1 час
Полдник	15.40-16.00	15.40-16.00	20 мин
Воспитательский час	16.00-16.30	16.00-16.30	30 мин
Прогулка, свободное время, посещение ДО	16.30-17.30	-	1 час
Самоподготовка	-	16.30-17.30	1 час
Ужин	17.30-18.00	17.30-18.00	30 мин
Свободное время, прогулка	18.10-19.10	18.10-19.10	1 час

Второй ужин	19.10-19.30	19.10-19.30	20 мин
Вечерний туалет, свободное время, уход за одеждой.	19.30-21.00	19.30-22.00	1 час 30 мин / 2 часа 30 мин
Сон	21.00—7.10	22.00—7.10	10 час 10 мин/9 час 10 мин

Примечание: * второй завтрак проводится после второго урока.