**РЕЖИМ ДНЯ В БУДНИЕ ДНИ**

**1 смена**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1-4 классы** | | **5-10 классы** | |
| **7.00** | *Подъем* | **7.00** | *Подъем* |
| **7.05-7.10** | *Утренняя зарядка* | **7.05-7.10** | *Утренняя зарядка* |
| **7.10-7.15** | *Утренний туалет* | **7.10-7.15** | *Утренний туалет* |
| **7.15-7.30** | *Завтрак* | **7.15-7.30** | *Завтрак* |
| **7.30-7.45** | *Уборка спален* | **7.30-7.45** | *Уборка спален* |
| **7.45-8.00** | *Сбор в школу* | **7.45-8.00** | *Сбор в школу* |
| **8.00-8.40** | *1 урок* | **8.00-8.40** | *1 урок / коррекционные занятия* |
| **8.50-9.30** | *2 урок* | **8.50-9.30** | *2 урок / коррекционные занятия* |
| **9.40-10.20** | *3 урок* | **9.40-10.20** | *3 урок / коррекционные занятия* |
| **10.20-10.30** | *II завтрак* | **10.20-10.30** | *II завтрак* |
| **10.40-11.20** | *4 урок* | **10.40-11.20** | *4 урок* |
| **11.30-12.10** | *5 урок* | **11.30-12.10** | *5 урок* |
| **12.20-13.00** | *6 урок* | **12.20-13.00** | *6 урок* |
| **13.00-13.30** | *Обед* | **13.00-13.30** | *Обед* |
| **13.30-**  **15.00** | *Дневной сон* | **14.00-14.40** | *7 урок* |
| **15.00-16.00** | *Коррекционные занятия / Внеурочная деятельность* | **14.50-15.30** | *8 урок* |
| **16.00-16.30** | *Полдник* | **16.00-16.30** | *Полдник* |
| **16.30-17.10** | *Внеурочная деятельность* | **16.30-17.10** | *Внеурочная деятельность* |
| **17.15-**  **18.15** | *Прогулка* | **17.15-**  **18.15** | *Прогулка* |
| **18.30**  **19.10** | *Ужин* | **18.30**  **19.10** | *Ужин* |
| **19.10-20.30** | *Досуг* | **19.10-20.30** | *Досуг* |
| **20.30-21.00** | *Подготовка ко сну* | **20.30-21.00** | *Подготовка ко сну* |
| **21.00** | *Сон* | **21.00** | *Сон* |

**2 смена**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1-4 классы** | | **5-10 классы** | |
| **7.00** | *Подъем* | **7.00** | *Подъем* |
| **7.05-7.10** | *Утренняя зарядка* | **7.05-7.10** | *Утренняя зарядка* |
| **7.10-7.15** | *Утренний туалет* | **7.10-7.15** | *Утренний туалет* |
| **7.15-7.30** | *Уборка спален* | **7.15-7.30** | *Уборка спален* |
| **7.32-7.45** | *Завтрак* | **7.32-7.45** | *Завтрак* |
| **7.45- 8.05** | *Сбор в школу* | **7.45- 8.05** | *Сбор в школу* |
| **8.10-8.50** | *1 урок* | **8.10-8.50** | *1 урок / коррекционные занятия* |
| **9.00-9.40** | *2 урок* | **9.00-9.40** | *2 урок / коррекционные занятия* |
| **9.50-10.30** | *3 урок* | **9.50-10.30** | *3 урок / коррекционные занятия* |
| **10.35-10.50** | *II завтрак* | **10.35-10.50** | *II завтрак* |
| **10.50-11.30** | *4 урок* | **10.50-11.30** | *4 урок* |
| **11.40-12.20** | *5 урок* | **11.40-12.20** | *5 урок* |
| **12.30-13.10** | *6 урок* | **12.30-13.10** | *6 урок* |
| **13.35-14.10** | *Обед* | **13.35-14.10** | *Обед* |
| **14.10-**  **15.00** | *Дневной сон* | **14.10-14.50** | *7 урок* |
| **15.00-16.00** | *Коррекционные занятия / Внеурочная деятельность* | **15.00-15.40** | *8 урок* |
| **16.32-16.40** | *Полдник* | **16.32-16.40** | *Полдник* |
| **16.40-17.20** | *Внеурочная деятельность* | **16.40-17.20** | *Внеурочная деятельность* |
| **17.30-**  **18.30** | *Прогулка* | **17.30-**  **18.30** | *Прогулка* |
| **19.15**  **19.35** | *Ужин* | **19.15**  **19.35** | *Ужин* |
| **19.35-20.30** | *Досуг* | **19.35-20.30** | *Досуг* |
| **20.30-21.00** | *Подготовка ко сну* | **20.30-21.00** | *Подготовка ко сну* |
| **21.00** | *Сон* | **21.00** | *Сон* |

**РЕЖИМ ДНЯ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 смена** | | **2 смена** | |
| **8.00** | *Подъем* | **8.00** | *Подъем* |
| **8.05-8.10** | *Утренняя зарядка* | **8.05-8.10** | *Утренняя зарядка* |
| **8.10-8.15** | *Утренний туалет* | **8.10-8.15** | *Утренний туалет* |
| **8.15-8.40** | *Завтрак* | **8.15-8.40** | *Уборка спален* |
| **8.40-9.00** | *Уборка спален* | **8.40-9.00** | *Завтрак* |
| **9.00-11.00** | *Кружки / секции* | **9.00-11.00** | *Кружки / секции* |
| **11.00-11.10** | *II завтрак* | **11.15-11.25** | *II завтрак* |
| **11.15-12.40** | *Прогулка* | **11.30-12.50** | *Прогулка* |
| **13.00-13.30** | *Обед* | **13.35-14.10** | *Обед* |
| **13.30- 15.00** | *Дневной сон* | **14.10-15.00** | *Дневной сон* |
| **15.00-16.00** | *Кружки / секции* | **15.00-16.00** | *Кружки / секции* |
| **16.00-16.30** | *Полдник* | **16.32-16.40** | *Полдник* |
| **16.30-17.10** | *Свободное время / уход за одеждой* | **16.40-17.20** | *Свободное время / уход за одеждой* |
| **17.15- 18.15** | *Прогулка* | **17.30-18.30** | *Прогулка* |
| **18.30-19.10** | *Ужин* | **19.15-19.35** | *Ужин* |
| **19.10-20.30** | *Досуг* | **19.35-20.30** | *Досуг* |
| **20.30-21.00** | *Подготовка ко сну* | **20.30-21.00** | *Подготовка ко сну* |
| **21.00** | *Сон* | **21.00** | *Сон* |