

**Режим рабочего дня обучающихся 1-5 классов
на 2016-2017 учебный год**

понедельник-пятница

1 класс

7⁰⁰ - подъем
7⁰⁰ - 7²⁰ - утренний туалет
7²⁰ - 7⁵⁰ - зарядка (на улице)
7⁵⁰ - 8¹⁰ - завтрак

	(сентябрь-декабрь)	(январь-май)	
1 урок	8 ¹⁵ - 8 ⁵⁰	8 ¹⁵ - 8 ⁵⁵	
2 урок	9 ⁰⁰ - 9 ³⁵ полдник (20')	9 ⁰⁵ - 9 ⁴⁵ полдник (20')	
3 урок	9 ⁵⁵ - 10 ³⁰ прогулка (20')	10 ⁰⁵ - 10 ⁴⁵ прогулка (20')	
4 урок	10 ⁵⁰ - 11 ²⁵	11 ⁰⁵ - 11 ⁴⁵ обед (20')	
5 урок	11 ³⁵ - 12 ¹⁰	11 ⁵⁵ - 12 ³⁵	
1 класс			
12 ¹⁰ - 12 ³⁰	обед	12 ³⁵ - 12 ⁵⁵	обед
12 ³⁰ - 13 ³⁰	спортивный час на воздухе	12 ⁵⁵ - 13 ⁵⁵	спортивный час на воздухе
13 ³⁰ - 15 ⁰⁰	игры на воздухе /коррекционные занятия	13 ⁵⁵ - 15 ⁰⁰	игры на воздухе /коррекционные занятия
15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	внеклассное занятие	15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	внеклассное занятие
15 ³⁰ - 16 ⁰⁰	полдник	15 ³⁰ - 16 ⁰⁰	полдник
16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	настольные игры, дидактические игры	16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	настольные игры, дидактические игры
17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	игры на воздухе	17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	прогулка, ОПТ на воздухе
18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	занятия в кружках, студиях, секциях	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	занятия в кружках, студиях, секциях
19 ⁰⁰ - 19 ³⁰	ужин	19 ⁰⁰ - 19 ³⁰	ужин
19 ³⁰ - 20 ⁰⁰	игры на воздухе	19 ³⁰ - 20 ⁰⁰	игры на воздухе
20 ⁰⁰ - 20 ²⁰	второй ужин	20 ⁰⁰ - 20 ²⁰	второй ужин
20 ²⁰ - 21 ⁰⁰	подготовка ко сну	20 ²⁰ - 21 ⁰⁰	подготовка ко сну
21 ⁰⁰ - 7 ⁰⁰	сон	21 ⁰⁰ - 7 ⁰⁰	сон

2 - 5 классы

7⁰⁰ - подъем
7⁰⁰ - 7²⁰ - утренний туалет
7²⁰ - 7⁵⁰ - зарядка (на улице)
7⁵⁰ - 8¹⁰ - завтрак

1 урок	8 ¹⁵ - 9 ⁰⁰	перемена	
2 урок	9 ⁰⁵ - 9 ⁴⁵	полдник (20')	
3 урок	10 ⁰⁵ - 10 ⁴⁵	прогулка (20')	
4 урок	11 ⁰⁵ - 11 ⁴⁵	перемена	
5 урок	11 ⁵⁵ - 12 ³⁵	обед (20')	
6 урок	12 ⁵⁵ - 13 ³⁵	прогулка (20')	
2 - 4 классы		5 классы	
12 ³⁵ - 13 ⁰⁰	обед	12 ³⁵ - 13 ⁰⁰	обед

13 ⁰⁰ – 14 ³⁰	спортивный час на воздухе	13 ⁰⁰ – 14 ⁰⁰	спортивный час на улице, /кружки
13 ³⁰ – 14 ¹⁰	коррекционные занятия/ кружки	14 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰	ОПТ на воздухе/ коррекционные занятия
14 ¹⁰ – 15 ⁰⁰	игры на воздухе		
15 ⁰⁰ – 15 ³⁰	внеклассное занятие	15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁰	внеклассное занятие
15 ³⁰ – 16 ⁰⁰	полдник	15 ⁴⁰ – 16 ⁰⁰	полдник
16 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰	самоподготовка	16 ⁰⁰ – 18 ⁰⁰	самоподготовка
17 ⁰⁰ – 18 ⁰⁰	игры на улице	18 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰	кружки, студии, секции игры на улице
18 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰	кружки, студии, секции		
19 ⁰⁰ – 19 ³⁰	ужин	19 ⁰⁰ – 19 ³⁰	ужин
19 ³⁰ – 20 ⁰⁰	игры на воздухе	19 ³⁰ – 20 ⁰⁰	игры на воздухе
20 ⁰⁰ – 20 ²⁰	второй ужин	20 ⁰⁰ – 20 ²⁰	второй ужин
20 ²⁰ – 21 ⁰⁰	подготовка ко сну	20 ²⁰ – 21 ⁰⁰	подготовка ко сну
21 ⁰⁰ – 7 ⁰⁰	сон	21 ⁰⁰ – 7 ⁰⁰	сон

Режим выходного дня обучающихся 1-5 классов

Суббота		
1 -5 классы		
8 ⁰⁰ – 8 ²⁰ – подъем, утренний туалет		
8 ²⁰ – 8 ⁵⁰ – зарядка (на воздухе)		
9 ⁰⁰ – 9 ³⁰ – завтрак		
9 ³⁰ – 10 ³⁰ – смена постельного белья		
10 ³⁰ – 12 ⁰⁰ – кинозал		
12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰ – игры на воздухе/библиотечные мероприятия		
13 ⁰⁰ – 13 ²⁰ – обед		
1320-1420 – игры на воздухе/ проектная деятельность		
1420-1600 – игры на воздухе/кружки, секции, студии		
16 ⁰⁰ – 16 ²⁰ – полдник		
16 ²⁰ – 17 ²⁰ – мытье детей		
17 ²⁰ – 19 ⁰⁰ – самообслуживающий труд		
19 ⁰⁰ – 19 ²⁰ – ужин		
19 ²⁰ – 20 ⁰⁰ – специально организованная деятельность		
20 ⁰⁰ – 20 ²⁰ – второй ужин		
20 ²⁰ – 21 ⁰⁰ – подготовка ко сну		
21 ⁰⁰ – 8 ⁰⁰ – сон		
Воскресенье		
1 классы	2-3 классы	4-5 классы
8 ⁰⁰ – 8 ²⁰ – подъем, утренний туалет	8 ⁰⁰ – 8 ²⁰ – подъем, утренний туалет	8 ⁰⁰ – 8 ²⁰ – подъем, утренний туалет
8 ²⁰ – 8 ⁵⁰ – зарядка (на воздухе)	8 ²⁰ – 8 ⁵⁰ – зарядка (на воздухе)	8 ²⁰ – 8 ⁵⁰ – зарядка (на воздухе)
9 ⁰⁰ – 9 ³⁰ – завтрак	9 ⁰⁰ – 9 ³⁰ – завтрак	9 ⁰⁰ – 9 ³⁰ – завтрак
9 ³⁰ – 10 ⁰⁰ – внеклассное занятие	9 ²⁰ – 10 ⁰⁰ – внеклассное занятие	9 ³⁰ – 10 ⁰⁰ – внеклассное занятие
10 ⁰⁰ – 10 ²⁰ – динамическая пауза	10 ⁰⁰ – 10 ²⁰ – динамическая пауза	10 ⁰⁰ – 10 ²⁰ – динамическая пауза

<p>10²⁰-10⁵⁰ - специально организованная деятельность</p> <p>11⁰⁰-13⁰⁰ - спортивный час, экскурсии</p> <p>13⁰⁰-13³⁰ - обед</p> <p>13³⁰-14³⁰ - кружки</p> <p>14³⁰-16⁰⁰ - игры на свежем воздухе</p> <p>16⁰⁰-16²⁰ - полдник</p> <p>16²⁰-17²⁰ специально организованная деятельность</p> <p>17²⁰-18⁰⁰ - самообслуживающий труд (подготовка школьной формы)</p> <p>18⁰⁰-19⁰⁰ - игры на свежем воздухе</p> <p>19⁰⁰-19³⁰ - ужин</p> <p>19³⁰-20⁰⁰ - игры на воздухе</p> <p>20⁰⁰-20²⁰ - второй ужин</p> <p>20²⁰-21⁰⁰ - подготовка ко сну</p> <p>21⁰⁰ - 7⁰⁰ -сон</p>	<p>10²⁰-11⁰⁰ - специально организованная деятельность</p> <p>11⁰⁰-13⁰⁰ - спортивный час, экскурсии</p> <p>13⁰⁰-13³⁰ - обед</p> <p>13³⁰-15⁰⁰ - кружки/игры на свежем воздухе</p> <p>15⁰⁰-16⁰⁰ - самоподготовка</p> <p>16⁰⁰-16³⁰ - полдник</p> <p>16³⁰-17³⁰ - самообслуживающий труд (подготовка школьной формы)</p> <p>17³⁰-19⁰⁰ -прогулка/ специально организованная деятельность</p> <p>19⁰⁰-19³⁰ - ужин</p> <p>19³⁰-20⁰⁰ - игры на воздухе</p> <p>20⁰⁰-20²⁰ -второй ужин</p> <p>20²⁰-21⁰⁰ - подготовка ко сну</p> <p>21⁰⁰ - 7⁰⁰ -сон</p>	<p>10²⁰-10⁵⁰ -специально организованная деятельность</p> <p>11⁰⁰-13⁰⁰ - спортивный час, экскурсии</p> <p>13⁰⁰-13³⁰ - обед</p> <p>13³⁰-15⁰⁰ -кружки/игры на свежем воздухе</p> <p>15⁰⁰-16⁰⁰ - самоподготовка</p> <p>16⁰⁰-16²⁰ - полдник</p> <p>16²⁰-17⁰⁰ - самоподготовка</p> <p>17⁰⁰-18⁰⁰ - самообслуживающий труд (подготовка школьной формы)</p> <p>18⁰⁰-19⁰⁰ - специально организованная деятельность</p> <p>19⁰⁰-19³⁰ - ужин</p> <p>19³⁰-20⁰⁰ - игры на воздухе</p> <p>20⁰⁰-20²⁰ -второй ужин</p> <p>20²⁰-21⁰⁰ - подготовка ко сну</p> <p>21⁰⁰ - 7⁰⁰ -сон</p>
---	--	---