

Директор ГБОУ «Валуйская общеобразовательная

школа – интернат №1»

А.Ю. Севостьянова

приказ №157 от 1 сентября 2022 г.

Режим дня

Режимные моменты	понедельник 1 класс	вторник – пятница 1 класс	понедельник 2 - 4 класс	вторник – пятница 2 - 4 класс
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Зарядка	7.05 - 7.15	7.05 - 7.15	7.05 - 7.15	7.05 - 7.15
Утренние процедуры, уборка спальных комнат	7.15 - 7.35	7.15 - 7.40	7.15 - 7.35	7.15 - 7.35
Прогулка	7.35 - 7.50	7.40 - 7.55	7.35 - 7.50	7.35 - 7.50
Завтрак	7.50 - 8.15	7.55 - 8.15	7.50 - 8.15	7.50 - 8.15
Общешкольная линейка	8.15 - 8.25	-	8.15 - 8.25	-
Подготовка к уроку, посещение туалета	8.25 - 8.30	8.15 - 8.30	8.25 - 8.30	8.15 - 8.30
1 урок	8.30 - 9.05	8.30 - 9.05	8.30 - 9.10	8.30 - 9.10
2 урок	9.15 - 9.50	9.15 - 9.50	9.20 - 10.00	9.20 - 10.00
Второй завтрак	9.50 - 10.10	9.50 - 10.10	10.00 - 10.20	10.00 - 10.20
3 урок	10.10 - 10.45	10.10 - 10.45	10.20 - 11.00	10.20 - 11.00
Динамическая пауза	10.45 - 11.05	10.45 - 11.05	11.00 - 11.20	11.00 - 11.20
4 урок	11.05 - 11.40	11.05 - 11.40	11.20 - 12.00	11.20 - 12.00
5 урок	11.50 - 12.25	11.50 - 12.25	12.10 - 12.50	12.10 - 12.50
Спортивный час	12.30 - 13.30 согласно расписанию	12.30 - 13.30 согласно расписанию	12.50 - 13.30 согласно расписанию	12.50 - 13.30 согласно расписанию
Обед	13.30 - 14.00	13.30 - 14.00	13.30 - 14.00	13.30 - 14.00
Тихий час	14.00 - 15.30	14.00 - 15.30	14.00 - 15.30	14.00 - 15.30
Полдник	15.30 - 15.45	15.30 - 15.45	15.30 - 15.45	15.30 - 15.45
Прогулка	15.45 - 16.00	15.45 - 16.00	15.45 - 16.00	15.45 - 16.00
Самоподготовка	-----	-----	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00
Коррекционные занятия	согласно расписанию	согласно расписанию	согласно расписанию	согласно расписанию
Внеклассное занятие	17.00 - 17.25	17.00 - 17.25	17.00 - 17.30	17.00 - 17.30
Прогулка, занятие общественно-полезным трудом	17.25 - 18.00	17.25 - 18.00	17.30 - 18.00	17.30 - 18.00
Занятия по интересам, кружковая работа	18.00 - 19.00	18.00 - 19.00	18.00 - 19.00	18.00 - 19.00
Ужин	19.00 - 19.30	19.00 - 19.30	19.00 - 19.30	19.00 - 19.30
Прогулка, свободное время	19.30 - 20.00	19.30 - 20.00	19.30 - 20.00	19.30 - 20.00
Вечерние процедуры	20.00 - 20.30	20.00 - 20.30	20.00 - 20.30	20.00 - 20.30
Свободное время, уход за одеждой	20.30 - 21.00	20.30 - 21.00	20.30 - 21.00	20.30 - 21.00
Сон	21.00 - 7.00	21.00 - 7.00	21.00 - 7.00	21.00 - 7.00

Директор ГБОУ «Валуйская общеобразовательная школа – интернат №1»
 А.Ю. Севостьянова
 приказ № 157 от 1 сентября 2022 г.

Режим дня

Режимные моменты	понедельник 5-9 классы	вторник - пятница 5 – 9 классы
Подъем	7.00	7.00
Зарядка	7.05 - 7.15	7.05 - 7.15
Утренние процедуры, уборка спальных комнат	7.15 - 7.35	7.15 - 7.50
Прогулка	7.35 – 7.50	7.50 - 8.05
Завтрак	7.50-8.15	8.05 - 8.25
Общешкольная линейка	8.15-8.25	-
Подготовка к уроку	8.25 - 8.30	8.25 - 8.30
1 урок	8.30 - 9.10	8.30 - 9.10
2 урок	9.20 - 10.00	9.20 - 10.00
Динамическая пауза	10.00 -10.20	10.00 -10.20
3 урок	10.20 - 11.00	10.20 - 11.00
Второй завтрак	11.00 - 11.20	11.00 - 11.20
4 урок	11.20 – 12.00	11.20 – 12.00
5 урок	12.10 – 12.50	12.10 – 12.50
6 урок	13.00 – 13.40	13.00 – 13.40
7 урок	13.50 – 14.30	13.50 – 14.30
Обед	14.30 - 15.00	14.30 - 15.00
Посещение библиотеки, кружковая деятельность, спортивный час	согласно расписанию	согласно расписанию
Самоподготовка	16.00 – 18.00	16.00 – 18.00
Полдник	16.45 – 17.00	16.45 – 17.00
Коррекционные занятия	согласно расписанию	согласно расписанию
Внеклассное занятие	18.00 – 18.30	18.00 – 18.30
Прогулка, занятия по интересам	18.30 - 19.30	18.30 - 19.30
Ужин	19.30 – 20.00	19.30 – 20.00
Прогулка, свободное время	20.00 - 20.30	20.00 - 20.30
Вечерние процедуры	20.30 – 21.00	20.30 – 21.00
Сон	21.00 - 7.00	21.00 - 7.00

«Утверждаю»
 Директор ГБОУ «Валуйская общеобразовательная
 школа – интернат №1»
 А.Ю. Севостьянова
 приказ № 157 от 1 сентября 2022 г.

Режим выходного дня (воскресенье)

Режимные моменты	1-4 классы	5-9 классы
Подъём	8.00 - 8.05	8.00 - 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 - 8.25	8.05 - 8.25
Уборка спальных комнат, утренний туалет	8.25 - 9.00	8.25 - 9.00
Завтрак	9.00 - 9.30	9.00 - 9.30
Прогулка на свежем воздухе	9.30-10.00	9.30 -10.00
Клуб выходного дня	10.00-11.00	10.00 - 11.00
Второй завтрак	11.00-11.30	11.00 - 11.30
Творческий час	11.30-12.00	11.30 - 12.00
Минута чтения	12.00-12.30	12.00 - 12.30
Самообслуживающий труд	12.30-13.00	12.30 - 13.30
Прогулка на свежем воздухе, экскурсии	13.00-14.00	13.30 - 14.00
Обед	14.00-14.30	14.00 -14.30
Тихий час	14.30-16.00	-----
Час чтения	-----	14.30 – 15.30
Занятия по интересам, кружковая работа	-----	15.30- 16.30
Окончание тихого часа, уборка спальных комнат	16.00-16.30	-----
Полдник	16.30 – 17.00	16.30 - 17.00
Прогулка	-----	17.00 – 17.30
Просмотр детских видеофильмов, мультфильмов	17.00-17.30	17.30 – 18.00
Занятие по интересам, кружковая работа	17.30-18.30	18.00 – 18.30
Час подвижных игр	18.30-19.30	18.30 – 19.30
Ужин	19.30-20.00	19.30 – 20.00
Вечерние процедуры	20.00 – 20.30	20.30 - 21.00
Свободное время, занятие по интересам	20.30-21.00	20.00-20.30
Сон	21.00-7.00	21.00 - 7.00

«Утверждаю»
 Директор ГБОУ «Валуйская общеобразовательная
 школа – интернат №1»
 А.Ю. Севостьянова
 приказ № 157 от 1 сентября 2022 г.

Режим выходного дня (суббота)

Режимные моменты	1 – 4 классы	5-9 классы
Подъём	8.00 - 8.05	8.00 - 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 - 8.25	8.05 - 8.25
Уборка спальных комнат, утренний туалет	8.25 - 9.00	8.25 - 9.00
Завтрак	9.00 - 9.30	9.00 - 9.30
Прогулка на свежем воздухе, экскурсии	9.30 - 10.00	9.30 - 10.00
Клуб выходного дня	10.00 - 11.00	10.00 - 11.00
Второй завтрак	11.00 - 11.15	11.00 - 11.15
Творческий час	11.15 - 12.00	11.15 - 13.00
Баня (по графику)	12.00 - 13.00	13.00-14.00 14.30 - 15.30
Уход за личными вещами	13.00 - 13.30	-----
Прогулка на свежем воздухе	13.30-14.00	-----
Обед	14.00-14.30	14.00 - 14.30
Тихий час	14.30-16.00	-----
Самообслуживающий труд	-----	15.30-16.15
Прогулка	-----	16.15-16.30
Окончание тихого часа, уборка спальной комнаты	16.00-16.30	-----
Полдник	16.30-17.00	16.30-17.00
Кружковая деятельность	-----	17.00-18.00
Самообслуживающий труд	17.00-17.30	-----
Час подвижных игр	17.30-18.30	18.00 - 19.00
Просмотр детских видеофильмов, мультфильмов	18.30-19.00	19.00-19.30
Прогулка	19.00-19.30	-----
Ужин	19.30-20.00	19.30-20.00
Вечерние процедуры	20.00-20.30	20.30-21.00
Свободное время, занятия по интересам	20.30-21.00	20.00-20.30
Сон	21.00-8.00	21.30-8.00