

«Утверждаю»
Директор ГБОУ «Валуйская общеобразовательная
школа – интернат №1»



Л. В. Мельник
«31» августа 2021 г. № 106

**Режим дня
1-4 классы**

Режимные моменты	Время
Подъем	7.30
Зарядка	7.30-7.40
Утренние процедуры, уборка спален	7.40-8.00
Прогулка	8.00-8.15
Завтрак	8.30- 8.50
Подготовка к уроку, посещение туалета	8.50-9.00
Уроки	
1 урок	9.00- 9.40 9.40-9.50
2 урок	9.50 -10.30 10.30-10.50
3 урок	10.50-11.30 11.30-11.50 (динамическая пауза)
4 урок	11.50-12.30 12.30-12.40
5 урок	12.40-13.20 13.20-13.30
6 урок	13.30-14.10
Второй завтрак	10.30-10.45
Спортивный час	По отдельному графику
Обед	13.20-13.40
Подготовка ко сну	13.40-14.00
Тихий час	14.00-15.30
Коррекционные занятия	По отдельному графику
Полдник	15.30 -16.00
Самоподготовка	16.00-17.00
Прогулка, занятие общественнополезным трудом	17.00-18.00

Внеклассное занятие, кружки	18.00-18.35
Ужин	18.35-18.50
Занятия по интересам, прогулка	18.50-19.30
Вечерние процедуры	19.30-20.00
Свободное время, уход за одеждой	20.00-21.00
Сон	21.00-7.30