



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

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

Режим **выходного дня** (суббота)

Режимные моменты	1 – 4 классы	5-9 классы
Подъём	8.15-8.30	8.00-8.15
Утренняя гимнастика	8.30-8.45	8.15-8.30
Утренний туалет, уборка спальных комнат	8.45 -9.15	8.30-9.00
Прогулка на свежем воздухе	9.15-9.45	9.00-9.30
Завтрак	9.45-10.00	9.30 -9.45
Самообслуживающий труд	10.00-11.00	9.45-10.45
Второй завтрак	11.00-11.15	10.45-11.00
Занятие по интересам, кружковая деятельность	11.15-12.00	11.00 - 12.00
Уход за личными вещами	12.00-13.00	12.00-13.30
Баня (по графику)	13.00 – 13.30	13.30 – 14.00 (5,6 «А»,6»Б», 7 кл.) 14.00 – 14.30 (8 «А», 8 «Б»,9 кл.)
Обед	13.30-14.00	14.00-14.30
Тихий час	14.00-15.30	-----
Самообслуживающий труд	-----	14.30-15.30
Окончание тихого часа, уборка спальной комнаты	15.30-15.45	-----
Прогулка	15.45-16.00	15.30-16.15
Полдник	16.00-16.15	16.15-16.30
Спортивные игры на свежем воздухе, прогулка	16.15 – 17.15	16.30 – 17.30
Кружковая деятельность	17.15-18.15	17.30-18.30
Прогулка на свежем воздухе	18.15– 18.45	18.30-19.00
Ужин	18.45– 19.00	19.00-19.15
Просмотр детских видеофильмов, мультфильмов, телепередач	19.00-19.30	20.00-20.30
Свободное время, прогулка	19.30 – 20.00	19.15-20.00

Вечерние процедуры	20.00 – 20.30	20.30-21.00
Свободное время	20.30-21.00	-----
Сон	21.00 – 8.15	21.00-8.00



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

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

Режим выходного дня (воскресение)

Режимные моменты	1-4 классы	5-9 классы
Подъём	8.15-8.30	8.00 - 8.15
Утренняя гимнастика	8.30-8.45	8.15 – 8.30
Утренний туалет, уборка спальных комнат	8.45-9.15	8.30-9.00
Прогулка на свежем воздухе	9.15-9.45	9.00 - 9.30
Завтрак	9.45-10.00	9.30 - 9.45
Самообслуживающий труд	10.00-11.00	9.45 -10.45
Второй завтрак	11.00-11.15	10.45 - 11.00
Занятие по интересам, кружковая деятельность	11.15-12.15	11.00 - 12.00
Час чтения	12.15-13.15	12.00 – 13.00
Прогулка на свежем воздухе, экскурсии	13.15-13.30	13.00 - 14.00
Обед	13.30-14.00	14.00 -14.30
Тихий час	14.00-15.30	-----
Час чтения	-----	14.30 – 15.30
Занятия по интересам	-----	15.30- 16.00
Окончание тихого часа, уборка спальных комнат	15.30-15.45	-----
Прогулка	15.45-16.00	16.00-16.15
Полдник	16.00 – 16.15	16.15 - 16.30
Спортивные игры на свежем воздухе, прогулка	16.15-17.15	16.30 – 17.45
Просмотр детских видеофильмов, мультфильмов, телепередач	17.15-17.45	17.45 - 18.30
Спортивные игры на свежем воздухе, прогулка	17.45-18.45	18.30-19.10
Ужин	18.45-19.05	19.10 – 19.30

Свободное время, прогулка	19.05-20.00	19.30 – 20.30
Вечерние процедуры	20.00-20.30	20.30 – 21.00
Свободное время	20.30-21.00	-----
Сон	21.00-8.00	21.00 - 8.00