

РЕЖИМ ДНЯ
для 1 класса
на 2020–2021 учебный год

Режимные моменты	Время
Подъем	7.10
Зарядка	7.10-7.20
Утренний туалет	7.20-7.30
Завтрак 1	7.30-7.50
Уборка спален	7.50-8.00
Прогулка, подвижные игры, свободная деятельность	8.00-8.20
Термометрия	8.20-8.30
1 урок	8.30-9.00
2 урок	9.10-9.40
Завтрак 2	9.40-10.00
Динамическая пауза	10.00-10.15
3 урок	10.15-10.45
Динамическая пауза	10.45-11.05
4 урок	11.05-11.35
5 урок	11.45-12.15
Внеурочная деятельность, спортивный час, прогулка	12.15-13.20
Обед	13.20-13.50
Дневной сон	13.50-15.15
Полдник	15.15-15.45
Самоподготовка	15.45-16.45
Внеклассные занятия, внеурочная деятельность, прогулка, свободное время	16.45-18.30
Ужин	18.30-19.00
Прогулка	19.00-20.00
Свободное время, уход за одеждой, вечерний туалет	20.00-20.40
Термометрия	20.40-20.50
Сон	20.50-7.10