

РЕЖИМ ДНЯ
для 2 класса
на 2020–2021 учебный год

Режимные моменты	Время
Подъем	7.00
Зарядка	7.00-7.10
Утренний туалет	7.10-7.25
Завтрак 1	7.25-7.45
Уборка спален	7.45-8.00
Прогулка, подвижные игры, свободная деятельность	8.00-8.20
Термометрия	8.20-8.30
1 урок	8.30-9.05
2 урок	9.15-9.45
Завтрак 2	9.45-10.05
Динамическая пауза	10.05-10.15
3 урок	10.15-10.55
Динамическая пауза	10.55-11.20
4 урок	11.20-11.55
5 урок	12.05-12.40
Внеурочная деятельность, спортивный час, прогулка	12.40-13.10
Обед	13.10-13.40
Дневной сон	13.40-15.20
Полдник	15.20-15.50
Самоподготовка	15.50-16.50
Внеклассные занятия, внеурочная деятельность, прогулка, свободное время	16.50-18.35
Ужин	18.35-19.05
Прогулка	19.05-20.05
Свободное время, уход за одеждой, вечерний туалет	20.05-20.45
Термометрия	20.45-20.55
Сон	20.55-7.00