

РЕЖИМ ДНЯ
для 4 класса
на 2020–2021 учебный год

Режимные моменты	Время
Подъем	7.00
Утренний туалет	7.00-7.10
Зарядка	7.10-7.20
Уборка спален	7.20-7.35
Завтрак 1	7.35-7.55
Прогулка, подвижные игры, свободная деятельность	7.55-8.20
Термометрия	8.20-8.30
1 урок	8.30-9.10
2 урок	9.20-10.00
Завтрак 2	10.00-10.20
3 урок	10.20-11.00
Динамическая пауза	11.00-11.20
4 урок	11.20-12.00
5 урок	12.10-12.50
Внеурочная деятельность, спортивный час, прогулка	12.50-13.30
Обед	13.30-14.00
Дневной сон	14.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Самоподготовка	16.00-17.00
Внеклассные занятия, внеурочная деятельность, прогулка, свободное время	17.00-18.40
Ужин	18.40-19.10
Прогулка	19.10-20.10
Свободное время, уход за одеждой, вечерний туалет	20.10-20.50
Термометрия	20.50-21.00
Сон	21.00-7.00