

РЕЖИМ ДНЯ
для 1 класса
на 2019–2020 учебный год

Режимные моменты	Время
Подъем	7.00
Зарядка	7.05 - 7.20
Уборка спален, утренний туалет	7.20 - 7.40
Завтрак 1	7.40 - 8.00
Прогулка, подвижные игры, свободная деятельность	8.00 - 8.30
1 урок	8.30 – 9.05
2 урок	9.15 – 9.50
Динамическая пауза	9.50 – 10.00
Завтрак 2	10.00-10.20
3 урок	10.20 – 10.55
4 урок	11.05 – 11.40
5 урок	11.50 – 12.25
Внеурочная деятельность, спортивный час, прогулка	12.30 – 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 – 19.00
Ужин	19.00 - 19.30
Прогулка	19.30 – 20.10
Свободное время, уход за одеждой, вечерний туалет	20.10 - 20.50
Сон	20.50 - 7.00