

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**для 2-4 классов**  
**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 – 9.10   |
| 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 – 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  |