

Утверждаю:
Директор ГБОУ «Новокашировская
санаторная школа-интернат»
М.И.Шавалиева
(Приказ от 01.09.2022г. № 40/од)

Режим дня
ГБОУ «Новокашировская санаторная школа – интернат»

Режимные моменты	1-4 классы	5-9 классы
подъем	7.00	7.00
зарядка	7.05. – 7.20	7.05. – 7.20
уборка спален, утренний туалет	7.20 – 7.30	7.20 – 7.30
1 завтрак	7.30 – 7.50	7.30 – 7.50
лечебно-профилактические мероприятия	7.50 – 8.00	7.50 – 8.00
Начало учебных занятий (1,2,3 уроки)	8.00 – 10.40	8.00 – 10.40
динамическая пауза на свежем воздухе	10.40 – 11.00	10.40 – 11.00
2 завтрак	11.00 – 11.15	11.00 – 11.15
продолжение учебных занятий (4,5,6 уроки)	11.15 – 12.55	11.15 – 14.00
обед	12.55 – 13.15	12.55 – 13.15
внеурочная деятельность (по расписанию)	13.15 – 14.00	14.00 – 15.30
прогулка, игры на открытом воздухе	14.00 – 14.30	-
тихий час	14.30 – 16.30	15.30 – 16.30
полдник	16.30 – 16.45	16.30 – 16.45
воспитательский час	16.45 – 17.05	16.45 – 17.05
самоподготовка с физкультпаузами	17.05 – 18.30	17.05 – 18.30
прогулка, игры на открытом воздухе	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00
1 ужин	19.00 – 19.20	19.00 – 19.20
лечебно-профилактические мероприятия	19.20 – 19.30	19.20 – 19.30
свободное время, игры	19.30 – 20.00	19.30 – 20.00
2 ужин	20.00 – 20.10	20.00 – 20.10
занятия по интересам	20.10 – 20.30	20.10 – 20.30
подготовка ко сну, уход за одеждой и обувью	20.30 – 21.00	20.30 – 21.00
сон	21.00 – 7.00	21.00 – 7.00