

**Режим дня обучающихся, воспитанников  
на 2021-2022 учебный год  
(понедельник-пятница)**

школьники		деятельность	дошкольники	деятельность
I- IVкл	V-IXкл			
7.00		Подъем	7.30-7.40	Подъем
7.05 – 7.20		Уборка спален. Утренний туалет	7.40-7.50	Утренний туалет
7.20 – 7.50		Зарядка	7.50-8.00	Зарядка
7.50 – 8.10		Завтрак	8.00 – 8.30	Завтрак
8.15-12.35 (13.35)	8.15-13.35 (14.35)	Учебные занятия	8.30- 10.00	Непосредственно образовательная деятельность
9.45– 10.05	10.45-11.05	II завтрак	10.00-10.25	II завтрак
			10.25-10.55	НОД
10.45-11.05	12.35-12.55	Прогулка	10.55-13.00	Прогулка, подвижные игры на улице, занятия в кружках
12.35–12.55	13.35-13.55	Обед	13.00-13.30	Обед
12.40-14.50	13.50-14.50	Дневная прогулка Занятия в кружках	13.30-15.30	Дневной сон
15.00-15.40	15.00-15.40	Внеклассное занятие, спортивные занятия.	15.30-15.55	Подъем
15.40 – 16.00		Полдник	15.55-16.20	Полдник
16.00-17.30 (18.00)	16.00-18.00 (18.30)	Самоподготовка	16.20-17.00	Занятия в кружках, специально- организованная деятельность
17.30-19.00	18.00-19.00	Занятия в кружках, вечерняя прогулка.	17.00-18.50	Вечерняя прогулка
19.00-19.30		Ужин	18.50 – 19.20	Ужин
19.30-20.00		Вечерняя прогулка, занятия в кружках	19.20- 20.10	Самостоятельная игровая деятельность
20.00-20.20	20.40-20.50	II ужин	20.10 -20.30	II ужин
20.30-21.00	21.00-22.00	Свободное время, вечерний туалет, уход за одеждой	20.30-21.00	Вечерний туалет
21.00-7.00	21.00 (22.00)- 7.00	Сон	21.00-7.30	Сон