

Утверждаю « ____ » _____ 2024г.

Директор МБОУ «НОШИ №4» _____ Е.А. Гладких

РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня для детей, обучающихся с 1 смены		Режим дня для детей, обучающихся со 2 смены	
07: 15	Подъём	07: 15	Подъём
07: 15	Утренний туалет	07: 15	Утренний туалет
07: 40	Зарядка	07: 40	Зарядка
08: 00-08:20	Завтрак	08:20-08:40	Завтрак
08:50-12:50	Занятия в школе	08:40-09:40	Самоподготовка
13:00-13:30	Обед	09:40-10:20	Групповое внеклассное занятие
13:40-14:20	Групповое внеклассное занятие	10:20-11:00	Занятия в кружках.
14:20-15:20	Прогулка	11:00- 12:00	Прогулка
15:30-15:50	Полдник	12.00- 12:30	Обед
16:00- 17:00	Самоподготовка	13:00- 17:10	Занятия в школе
17:00-17:40	Занятия в кружках.	16:10- 16:20	Полдник
18.00-18.20	Ужин	17:20- 18:20	Прогулка
18:20-19:20	Прогулка	18:30- 18:50	Ужин
19:20-20:00	Свободное время, игры, досуг.	19:00-20:00	Свободное время, игры, досуг.
20:00-20:15	Паузин	20:00-20:15	Паузин
20:15-20:40	Подготовка ко сну.	20:15-20:40	Подготовка ко сну.
21:00	Отбой	21:00	Отбой