

**Режим дня обучающихся и воспитанников
ГБОУ «Специальная школа-интернат г. Задонска»**

Режимные моменты	Время суток (час.)		
	д/сад	I- V классы	VI-XI классы
Подъем	7.00	7.00	7.00
Зарядка	7.05-7.20	7.05 - 7.20	7.05-7.20
Уборка спален, утренний туалет	7.20-7.40	7.20-7.40	7.20-7.40
Завтрак	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00
Прогулка	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
Учебные занятия (согласно расписанию)	8.30-11.40	8.30-11.40	8.30-11.40
Спортивный час	11.40-12.00	11.40-12.00	11.40-12.30
Обед	12.00-12.30	12.00 -12.30	12.30 – 12.50
Учебные занятия, внеурочная деятельность, ИКЗ (согласно расписания)		12.50-13.30 13.30 -14.00 (динамическая пауза) 14.00 -15.00	12.50-15.00
Дневной сон	12.30- 15.00	14.00-15.00 (1 доп,1 кл.)	-
Полдник	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Прогулка, занятия ДО	15.30 – 17.00	15.20-16.30	15.20-16.30
Внеклассные занятия, игры детей, свободное время	17.00 -18.00	16.30 -17.00	16.30 -17.00
Самоподготовка		17.00-18.00	17.00-18.30
Ужин	18.00 – 18.30	18.00 – 18.30	18.30 – 19.00
Внеклассные занятия, прогулка, свободное время, игры	18.30-20.00	18.30-20.00	19.00 – 20.15 20.30 - 21.00
Второй ужин	20.00 – 20.15	20.00 – 20.15	20.15 – 20.30
Свободное время, уход за одеждой, вечерний туалет	20.15 – 21.00	20.15 -21.00	21.00-22.00
Сон	21.00-7.00	21.00-7.00	22.00-7.00