Утверждаю:

Директор ОГКОУ «Школа-интернат № 92»

…………..……………………..В.А. Борисов

**Режим дня**

**ОГКОУ «Школа-интернат № 92»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Режимный момент** | | **Время суток (час.)** | |
|  | | 1-4 классы | 5-12 классы |
| Подъем | | 07.00 | 07.00 |
| Зарядка | | 07.05- 07.20 | 07.05-07.20 |
| Уборка спален, утренний туалет | | 07.20 – 07.40 | 07.20 – 07.40 |
| Завтрак | | 07.40 – 07.50 | 07.40 – 07.50 |
| Прогулка | | 07.50 – 08.15 | 08.00 – 08.15 |
| **Учебные занятия** | | | |
| **1 урок** | | 08.15 - 08.55 | |
| **2 урок** | | 09.05 - 09.45 | |
| Второй завтрак | | 9.45 – 10.05 | |
| **3 урок** | | 10.05 – 10.45 | |
| **4 урок** | | 10.55 – 11.35 | |
| Спортивный час | | 11.35-12.35 | |
| **Обед** | | 12.35 – 12.55 | |
|  | |  | |
| **5 урок** | | 12.55 – 13.35 | |
| **6 урок** | Прогулка, круж-  ковая работа.  Дневной сон | | 13.35 – 14.15 |
| **7 урок** | 14.25 – 15.05 |
|  | 14.00-15.30 |
| Полдник | | 15.45 – 16.00 | |
| Самоподготовка | | 16.00 - 17.00 | 16.00 -18.00 |
| Внеклассные занятия | | 17.00 – 17.30 | - |
| Прогулка, свободное время | | 17.30 – 18.00 | - |
| **Ужин** | | 18.00 – 18.20 | |
| Свободное время, прогулка, вне-классное занятие, чтение художест-венной литературы, просмотр TV | | 18.20 – 20.30 | |
| **Второй ужин** | | 20.30 -20.40 | |
| Уход за одеждой, вечерний туалет | | 20.40 - 21.00 | 20.40 - 22.00 |
| **Сон** | | 21.00 – 07.00 | 22.00 - 07.00 |