

Рассмотрен и утвержден  
на заседании педагогического  
совета, протокол №6  
от 30.03.2020г.



Режим дня младшего школьника 1-а, 2-а, 3-а, 4-а, 4-б классов

8:00	Подъём
8:00-8:30	Уборка постели, утренняя зарядка
8:30-8:45	Гигиенические процедуры
8:45-9:00	Подготовка к началу занятий
9:00-9:10	1 урок
9:20-9:30	2 урок
9:40-9:50	3 урок
9:50-10:10	Завтрак
10:10-10:20	4 урок
10:30-10:40	5 урок
10:50-11:00	6 урок
11:10-11:20	Кружковые занятия
11:30-12:00	Релаксация, прослушивание музыки
12:00-13:00	Просмотр развивающих мультфильмов
13:00-13:30	Обед
13:30-15:00	Послеобеденный сон и отдых
15:00-16:00	Выполнение учебных заданий
16:00-16:15	Полдник
16:15-17:00	Время чтения
17:00-18:30	Помощь родителям, полезный труд
18:30-19:00	Ужин
19:00-20:00	Время с семьёй, настольные игры
20:00-20:30	Малоподвижные, спокойные игры
20:30-21:00	Приготовления ко сну
21:00-08:00	Сон