

«Утверждаю»
Директор школы



А. Корчагин

« 20 г.

**ГБОУ «Болгарская школа-интернат для детей с
ограниченными возможностями здоровья»**

**ЕДИНЬЙ
режим дня**

Время	Режимные моменты	
7.00	Подъём	
07.05-07.20	Зарядка	
07.20-07.45	Уборка комнат, гигиенические процедуры, самообслуживание	
07.45-08.00	Завтрак	
08.05-08.15	Переодевание, переход в школу	
08.15-08.30	Линейки, беседы, приём – передача дежурства	
08.30-10.00	Уроки по расписанию	
10.00-10.10	Витаминник	
10.10-10.50	Уроки по расписанию	
10.50-11.00	Динамическая пауза	
11.00-11.40	Уроки по расписанию	
11.40-12.00	Обед 1 смены	прогулки на воздухе в младших классах воспитанников интерната
12.00-12.40	Уроки по расписанию	
12.40-13.00	Обед 2 смены	11.40-13.45
13.00-14.30	Уроки по расписанию	14.00-16.00 «тихий час» в интернате
16.05-16.15	Полдник	
16.20-17.00	Прогулка на воздухе	
17.00-18.00	Самоподготовка	
18.00-18.10	Перемена	
18.10-18.50	Режимные моменты по распорядку единого дня	
19.00-19.30	Ужин	
19.30-20.20	Прогулка на воздухе, занятия по интересам	
20.20-21.00	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	
21.00	Сон	