


Утверждаю:
 директор ГКОУ РО
 Гуковской школы-интерната № 12
 И.Р. Сейфулина



Режим дня
 ГКОУ РО Гуковской школы-интерната № 12
 на 2020 - 2021 учебный год

Режимные моменты	Время суток (час.)		
	1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы
Подъем	7.00	7.00	7.00
Санитарно-гигиенические процедуры	7.00 – 7.15	7.00 – 7.15	7.00 – 7.15
Завтрак	7.30 – 7.45	7.30 – 7.45	7.15 – 7.30
Прогулка	7.15 - 7.30	7.15 - 7.30	7.30 - 7.45
Учебные занятия	8.00- 11.30	8.00-13.30	8.00-14.30
Второй завтрак (после 2 урока)	9.30 – 10.00	9.30 – 10.00	Производственная гимнастика, спортивный час
Второй завтрак (после 4 урока)	Большая перемена	Большая перемена	11.30 – 12.00
Обед	12.00 – 13.00	13.30 – 14.30	14.30 – 15.00
Дневной сон (1класс)	14.00 – 15.30		
Прогулка, общественно полезный труд на свежем воздухе	15.30 – 16.00	14.30 – 15.30	15.00 – 15.30
Полдник	16.00-16.10		
Воспитательские занятия (1 класс)	16.30 – 17.00	16.30 – 17.30	16.30 – 18.00
(коррекционно-развивающие и проектно-деятельностные)	16.30 – 17.30		
	(2 – 4 класс)		
Прогулка	17.30 – 18.00	17.30 – 18.00	18.00 – 18.30
Ужин	18.00 – 18.30	18.00 – 18.30	18.30 – 19.00
Свободное время, уход, уход за одеждой, санитарно-гигиенические процедуры	18.45 – 19.45	18.45 – 20.45	19.15 – 20.45
Сонник		20.30 - 20.45	20.30 – 20.45
Час сказки	19.45 – 20.45		
Просмотр телепередач		20.45 – 22.00	20.45 – 23.00
Сон	20.45 – 7.00	22.00 – 7.00	23.00 -7.00

Заместитель директора по воспитательной работе

Н.А. Кипа