РЕЖИМ ДНЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

БОУ «Шумерлинская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся  с ограниченными возможностями здоровья» Минобразования Чувашии

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты для 1-4классов | Время суток (ч) | Режимные моменты 5-9 классы | Время суток (ч) |
| Подъем, утренний туалет, уборка спален | 07:00 | Подъем, утренний туалет, уборка спален | 07:00 |
| Зарядка, утренняя прогулка | 08:00 | Зарядка, утренняя прогулка | 08:00 |
| Учебные занятия | 08:30 | Учебные занятия | 08:30 |
| Завтрак | 09:10 | Завтрак | 09:10 |
| Учебные занятия | 09:30 | Учебные занятия | 09:30 |
| Обед  | 12:40 |
| Оздоровительная прогулка, занятия в кружках, спортивные часы/ Учебные занятия (6 урок) | 13:00 | Обед | 13:40 |
| Дневной сон  | 14:15 | Учебные занятия (7 урок), занятия в кружках, секциях,дневной сон  | 14:00 |
| Полдник | 16:00 | Полдник | 16:00 |
| Общественно-полезный труд, прогулка, спортивные часы, занятия в кружках | 16:10 | Общественно-полезный труд, прогулка, спортивные часы, занятия в кружках | 16:10 |
| Самоподготовка | 17:00 | Самоподготовка | 17:00 |
| Ужин | 18:00 | Ужин | 18:00 |
| Вечерняя оздоровительная прогулка, свободное время | 18:30 | Вечерняя оздоровительная прогулка, свободное время | 18:30 |
| 2 ужин | 20:00 | 2 ужин | 20:00 |
| Подведение итогов дня | 20:15 | Подведение итогов дня | 20:15 |
| Подготовка ко сну, вечерний туалет | 20:30 | Свободное время, уход за одеждой, вечерний туалет, подготовка ко сну. | 20:30 |
| Сон | 21:00 | Сон | 21:30 |

РЕЖИМ ДНЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

БОУ «Шумерлинская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся  с ограниченными возможностями здоровья» Минобразования Чувашии

**на выходные и праздничные дни**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Зарядка, утренняя прогулка | 08:30 | Зарядка, утренняя прогулка | 08:30 |
| Завтрак | 09:10 | Завтрак | 09:10 |
| Прогулка. Общественно-полезный труд. | 09:30 | Прогулка. Общественно-полезный труд. | 09:30 |
| Занятия в кружках.  | 11:00 | Занятия в кружках. | 11:00 |
| Оздоровительная прогулка, спортивные часы | 12:00 | Оздоровительная прогулка, спортивные часы | 12:00 |
| Обед  | 13:40 | Обед | 13:40 |
| Дневной сон  | 14:00 | Дневной сон  | 14:00 |
| Полдник | 16:00 | Полдник | 16:00 |
| Общественно-полезный труд, прогулка, спортивные часы | 16:20 | Общественно-полезный труд, прогулка, спортивные часы | 16:20 |
| Воспитательский час, занятия по интересам | 17:00 | Воспитательский час, занятия по интересам | 17:00 |
| Ужин | 18:00 | Ужин | 18:00 |
| Вечерняя оздоровительная прогулка, свободное время | 18:30 | Вечерняя оздоровительная прогулка, свободное время | 18:30 |
| 2 ужин | 20:00 | 2 ужин | 20:00 |
| Подведение итогов дня | 20:15 | Подведение итогов дня | 20:15 |
| Подготовка ко сну, вечерний туалет | 20:30 | Свободное время, уход за одеждой, вечерний туалет, подготовка ко сну. | 20:30 |
| Сон | 21:00 | Сон | 21:30 |