

УТВЕРЖДАЮ:



**Распорядок дня школьников
в летний период**

Время	Режимные моменты
8 ⁰⁰ -8 ³⁰	Подъём, утренний туалет, зарядка на улице
8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Завтрак
9 ⁰⁰ -12 ³⁶	Уроки
10 ⁰⁰ -10 ³⁰	Второй завтрак
12 ³⁶ -13 ⁰⁰	Врачебный осмотр
13 ⁰⁰ -13 ³⁰	Обед
13 ³⁰ -13 ⁵⁰	Самостоятельная деятельность, игра
14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	Тихий час
16 ⁰⁰ -16 ¹⁵	Подъём, гигиенические процедуры
16 ¹⁵ -16 ⁴⁵	Полдник
16 ⁴⁵ -18 ³⁰	Прогулка, культурно - досуговая деятельность
18 ³⁰ -18 ⁴⁵	Возвращение с прогулки, мытье рук
18 ⁴⁵ -19 ¹⁵	Ужин
19 ¹⁵ -20 ⁰⁰	Самостоятельная деятельность
20 ⁰⁰ -20 ³⁰	Второй ужин
20 ³⁰ -21 ⁰⁰	Подготовка ко сну
21 ⁰⁰ -8 ⁰⁰	Ночной сон