

Распорядок дня (1 класс) на 2025-2026 учебный год

Время	Режимные моменты
7 ³⁰ -8 ⁰⁰	Подъём, утренний туалет
8 ⁰⁰ -8 ³⁰	Утренняя гигиеническая гимнастика, лечебные процедуры
8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Завтрак
9 ⁰⁰ -11 ⁰⁵	Уроки
11 ⁰⁵ -11 ³⁰	Второй завтрак
11 ³⁰ -12 ⁴⁵	Лечебные процедуры
12 ⁴⁵ -13 ⁰⁰	Врачебный осмотр
13 ⁰⁰ -13 ³⁰	Обед
13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Прогулка
14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	Тихий час
16 ⁰⁰ -16 ¹⁵	Подъём, гигиенические процедуры
16 ¹⁵ -16 ⁴⁵	Полдник
16 ⁴⁵ -18 ⁴⁵	Прогулка, культурно - досуговая деятельность
18 ⁴⁵ -19 ¹⁵	Ужин
19 ¹⁵ -20 ¹⁵	Самостоятельная деятельность
20 ¹⁵ -20 ³⁰	Дополнительный ужин
20 ³⁰ -21 ⁰⁰	Гигиенические процедуры
21 ⁰⁰ -8 ⁰⁰	Ночной сон