

✓
Утверждаю:

Директор ГКОУ РО «Ростовская-
на-Дону санаторная школа-
интернат №74»

В.О. Чилингарова

Распорядок дня

7.00 - ПОДЪЕМ

7.05 - 7.25 – Утренний туалет, уборка, дежурство;

7.25 – 7.35 – Зарядка

7.35 – 7.50 – ЗАВТРАК

7.50 – 8.50 – Прогулка

1-й урок – 9.00 – 9.40 – перемена 10 минут

2-й урок – 9.50 – 10.30 – перемена 20 минут

10.30 – 10.50 – ВТОРОЙ ЗАВТРАК

3-й урок – 10.50 – 11.30 – перемена 10 минут

4-й урок – 11.40 – 12.20 – перемена 20 минут

Динамическая физпауза

Аэрация и влажная уборка

5-й урок – 12.40 – 13.20 – перемена 20 минут

13.00 – короткий звонок для дежурных

13.20 – 13.40 – ОБЕД (1-4 класс)

6-й урок – 13.40 – 14.20. – перемена 20 минут

14.20 – 14.40 – ОБЕД (5-9 класс)

7-й урок – 14.40 – 15.20 – прогулка, спортчас

15.20 – 16.20 – Тихий час

16.20 – 17.20 – Прогулка

17.20 - 17.30 Полдник

17.30 – 18.30 – Самоподготовка (1-й час)

18.30 – 19.30 – Самоподготовка (2-й час)

19.20 – короткий звонок для дежурных

19.30 – 19.45 – УЖИН

19.45 – 20.40 – воспитательский час, спортчас, прогулка

20.40 – 20.50 – Дежурство, подготовка ко сну.

21.00 – ОТБОЙ