

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Прогимназия №81»

_____ Е.И. Габова

**Режим дня
учащихся 1 класса на 2024 – 2025 учебный год
(первое полугодие)**

Режимные моменты	Время
Уроки по расписанию (продолжительность урока 35 минут)	1) 08.00 – 08.35
Завтрак (20 минут)	08.45 – 09.05
Уроки по расписанию (продолжительность урока 35 минут)	2) 09.15 – 09.50 3) 10.00 – 10.35
Динамическая пауза (прогулка 60 минут)	10.45 – 11.45
Обед (25 минут)	12.00 – 12.25
Уроки по расписанию (продолжительность урока 35 минут)	4) 12.35 – 13.10 (или ВНД)
Сон (90 минут)	13.15 – 14.45
Гигиенические процедуры (15 минут)	14.45 – 15.00
Урок по расписанию или внеурочная деятельность (мероприятия, развивающие занятия)	5) 15.10 – 15.45 (или ВНД)
Ужин (20 минут)	15.55 – 16.15
Внеурочная деятельность (мероприятия, развивающие занятия)	16.25 – 17.00 17.10 – 17.45
Уход детей домой	17.45 – 18.00

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Прогимназия №81»

_____ Е.И. Габова

Режим дня

учащихся 1 класса на 2024 – 2025 учебный год

(с 09.01.2025 года)

Режимные моменты	Время
Уроки по расписанию (продолжительность урока 40 минут)	1) 08.00 – 08.40
Завтрак (20 минут)	08.40 – 09.10
Уроки по расписанию (продолжительность урока 40 минут)	2) 09.10 – 09.50 3) 10.00 – 10.40
Динамическая пауза (прогулка 60 минут)	10.50 – 11.50
Обед (25 минут)	12.00 – 12.25
Уроки по расписанию (продолжительность урока 40 минут)	4) 12.35 – 13.15 (или ВНД)
Сон (90 минут)	13.15– 14.45
Гигиенические процедуры (15 минут)	14.45 – 15.00
Урок по расписанию или внеурочная деятельность (мероприятия, развивающие занятия)	5) 15.10 – 15.50 (или ВНД)
Ужин (20 минут)	15.55 – 16.15
Внеурочная деятельность (мероприятия, развивающие занятия, возможна прогулка)	16.25 – 17.00 17.10 – 17.45
Уход детей домой	17.45 – 18.00

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Прогимназия №81»

_____ Е.И. Габова

Режим дня

учащихся 2 – 4 классов на 2024 – 2025 учебный год

Режимные моменты	Время
Уроки по расписанию (продолжительность урока 45 минут)	1) 08.00 – 08.45 2) 08.55 – 09.40
Большая перемена, завтрак (30 минут)	09.40 – 10.10
Уроки по расписанию (продолжительность урока 45 минут)	3) 10.10 – 10.55 4) 11.05 – 11.50 5) 12.00 – 12.45
Обед (20 минут)	12.50 – 13.10
Динамическая пауза (прогулка 60 минут)	13.10 – 14.10
Внеурочная деятельность (мероприятия, развивающие занятия)	14.15 – 14.50 15.00 – 15.35
Самоподготовка (45 минут)	15.45 – 16.30
Ужин (20 минут)	16.40 – 17.00
Внеурочная деятельность (мероприятия, развивающие занятия)	17.10 – 17.45
Уход детей домой	17.45 – 18.00

