



Режим дня 7-9 лет

- 1.** 7.00 Пробуждение
- 2.** 7.00-7.30 Утренняя гимнастика, обтирание, душ, уборка постели, умывание
- 3.** 7.30-7.50 Завтрак
- 4.** 7.50-8.20 Дорога в школу (прогулка)
- 5.** 8.20-12.30 Занятия в школе, урочные и неурочные
- 6.** 12.30-13.00 Дорога из школы (прогулка)
- 7.** 13.00-13.30 Обед
- 8.** 13.30-14.30 Послеобеденный отдых
- 9.** 14.30-16.00 Пребывание на воздухе, прогулка, подвижные игры
- 10.** 16.00-17.30 Приготовление уроков
- 11.** 17.30-19.00 Пребывание на воздухе
- 12.** 19.00-20.00 Ужин и свободные занятия (чтение литературы, занятия музыкой, спорт, тренировки и т. д.)
- 13.** 20.00-20.30 Приготовление ко сну, вечерний туалет
- 14.** 20.30-7.00 Сон