***РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ***

**1-й урок: 09.00 – 09.40**

**Перемена: 09.40 – 09.50**

**2-й урок: 09.50 – 10.30**

**Перемена: 10.30 – 10.40**

**3-й урок: 10.40 – 11.20**

**Перемена: 11.20 – 11.30**

**4-й урок: 11.30 – 12.10**

 **Перемена(обед): 12.10 – 12.45**

**5-й урок: 12.45 – 13.25**

**Перемена: 13.25 – 13.35**

**6-й урок: 13.35 – 14.15**

**Перемена: 14.15 – 14.25**

**7-й урок: 14.25 – 15.05**

**Режим дня**

**в Муниципальном казенном общеобразовательном учреждении**

**«Ножовская школа- интернат для обучающихся**

**с ограниченными возможностями здоровья VIII вида»**

**Для начальных классов**

Подъем 7.10 -7.20

Зарядка 7.20 - 7.40

Уборка спален, утренний туалет 7.40 - 8.00

Завтрак 8.00 - 8.30

Прогулка 8.30 - 9.00

Учебные занятия 9.00 - 14.00

Обед 14.00 - 14.30

Дневной сон 14.30 - 15.30

Прогулка, общественно полезный труд на воздухе - 15.30 - 16.00

Самоподготовка 16.00 - 17.00

Внеклассные занятия, прогулка, свободное время 17.00 - 19.00

Ужин 19.00 - 19.30

Свободное время, прогулка, уход за одеждой 19.30 - 20.30

Вечерний туалет, подготовка ко сну 20.40-21.00

Сон 21.00 - 7.00

**Для обучающихся 5-9 классов**

Подъем 7.10 -7.20

Зарядка 7.20 - 7.40

Уборка спален, утренний туалет 7.40 - 8.00

Завтрак 8.00 - 8.30

Прогулка 8.30 - 9.00

Учебные занятия 9.00 - 14.50

Обед 14.00 - 14.30

Прогулка, общественно полезный труд на воздухе - 14.30 - 16.00

Самоподготовка 16.00 - 18.00

Внеклассные занятия, прогулка, свободное время 17.00 - 19.00

Ужин 19.00 - 19.30

Свободное время, прогулка, уход за одеждой 19.30 - 20.30

Полдник 20.30-20.40

Вечерний туалет, подготовка ко сну 20.40-22.00

 Сон 22.00 - 7.00