

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_  
Т.А. Семашко

**Режим дня  
обучающихся 1-х классов  
КОУ «Адаптивная школа-интернат №14»  
на 2024/2025 учебный год**

	Режимные моменты	время
1	Подъем	07.00
2	Зарядка	07.05 – 07.20
3	Утренний туалет (сан.гигиенич. процедуры)	07.20 – 07.40
4	I завтрак	07.40 – 08.00
5	Прогулка	08.00 – 08.40
6	Подготовка к занятиям	08.45 – 09.00
7	Уроки	09.00 – 12.30
8	II завтрак	10.30 – 10.50
9	Подвижные игры, спортивный час	12.30 – 13.10
10	Обед	13.20 – 13.50
11	Дневной сон	14.00 – 15.00
12	Прогулка	15.10 – 16.00
13	Полдник	16.10 – 16.20
14	Коррекционно-развивающие занятия	16.20 – 17.00
15	Прогулка, игры на воздухе, свободное время, внеклассные занятия	17.10 – 18.40
16	I ужин	18.50 – 19.00
17	Прогулка, занятия по интересам, воспитательная работа	19.20 – 20.00
18	II второй ужин	20.00 – 20.10
19	Санитарно-гигиенические процедуры, подготовка ко сну	20.00 – 20.30
20	Сон	20.30 – 07.00

Продолжительность урока в 1 классе в I полугодии -30 мин.

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_  
Т.А. Семашко

**Режим дня  
обучающихся 2-5<sup>1</sup> классов  
КОУ «Адаптивная школа-интернат №14»  
на 2024/2025 учебный год**

	Режимные моменты	время
1	Подъем	07.00
2	Зарядка	07.05 – 07.20
3	Утренний туалет (сан.гигиенич. процедуры), дежурство в спальне	07.20 – 07.40
4	Завтрак	07.40 – 08.00
5	Прогулка	08.00 – 08.40
6	Подготовка к занятиям	08.45 – 09.00
7	Уроки	09.00 – 13.20
8	Второй завтрак	10.30 – 10.50
9	Обед	13.20 – 13.50
10	Коррекционно-развивающие занятия, ДО, внеклассная работа	13.50 – 14.50
11	Прогулка	14.50 – 15.50
12	Полдник	15.50 – 16.00
13	Самоподготовка	16.00 – 18.00
14	Спортивный час, прогулка, игры на воздухе	18.00 – 18.40
15	Ужин	18.50 – 19.20
16	Свободное время, занятия по интересам, уход за личными вещами	19.30 – 20.00
17	Второй ужин	20.00 – 20.10
18	Санитарно-гигиенические процедуры, подготовка ко сну	20.10 – 20.30
19	Сон	20.30 – 07.00

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_  
Т.А. Семашко

**Режим дня  
обучающихся 5<sup>2</sup> - 12 классов  
КОУ «Адаптивная школа-интернат №14»  
на 2024/2025 учебный год**

	Режимные моменты	время
1	Подъем	07.00
2	Зарядка	07.05 – 07.20
3	Утренний туалет (сан.гигиенич. процедуры), дежурство в спальне	07.20 – 07.40
4	Завтрак	08.00 – 08.20
5	Прогулка	08.20 – 08.50
6	Подготовка к занятиям	08.50 – 09.00
7	Уроки	09.00 – 14.10
8	Второй завтрак	11.30 – 11.50
9	Обед	14.10 – 14.30
10	Коррекционно-развивающие занятия, внеклассная работа	14.30 – 15.30
11	Прогулка	15.30 – 16.10
12	Полдник	16.10 – 16.20
13	Самоподготовка	16.20 – 19.20
14	Ужин	19.20 – 19.40
15	Прогулка	20.00 – 21.00
16	Второй ужин	21.00 – 21.10
17	Внеклассная работа, свободное время, занятия по интересам, уход за личными вещами	21.10 – 21.30
18	Санитарно-гигиенические процедуры, подготовка ко сну	21.30 – 22.00
19	Сон	22.00 – 07.00