



Частное учреждение общеобразовательная организация
"Гимназия Апельсин"

121069, Москва, ул. Большая Никитская д.47 стр. 2

Тел.(495) 787-45-60 / 67

ИНН 7703393774, КПП 770301001

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете ЧУ ОО
"ГИМНАЗИЯ АПЕЛЬСИН",
протокол № 4
от «01» февраля 2022г.



Режим дня школьников ЧУОО «ГИМНАЗИИ АПЕЛЬСИН»

| Время | Вид деятельности | Комментарии |
|---------------------------|---|--|
| 8.30-8.40 | Прием детей в школу | |
| 8.40-8.50 | Зарядка и подготовка к завтраку | |
| 8.55-9.25 | Завтрак | |
| 9.30-13.00 11.00-11.15 | Уроки, динамические перемены Второй завтрак | Предусмотрены две перемены по 20 минут – динамические паузы, при хорошей погоде – 40 минутная прогулка. В период адаптации первоклассников с сентября по декабрь вместо последних уроков организованы прогулки, подвижные игры, свободное время. |
| 13.00-13.10 | Подготовка к обеду | |
| 13.10-13.40 | Обед | |
| 13.40-15.00 | Отдых. Сончас. Прогулка. | Часть учащихся уходит на отдых домой. |
| 15.00-15.20 | Полдник | |
| 15.20-17.25 | Внеурочные занятия, перемены | Кружки, секции, студии по выбору. |
| 17.30 -18.20 | Ужин. Отдых. | |
| 18.30 | Уход детей домой | |

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) - 40 минут или двух перемен по 20 минут каждая. Организованы в середине учебного дня динамические паузы продолжительностью совокупно не менее 40 минут. Созданы условия для перемен на открытом воздухе. Продолжительность большой перемены до 40 минут, из которых не менее 30 минут отводится на организацию двигательного-активных видов деятельности обучающихся на открытой площадке учреждения, в спортивном зале или в рекреациях. Для посещающих внеурочные занятия (студии, кружки) созданы условия для дневного отдыха (сна) и прогулки после обеда. Живущих рядом учеников родители могут забирать для домашнего отдыха и приводить на студии к 15.20. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз. Во время уроков чередуются различные виды учебной деятельности. Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1 - 4 классах не превышает 7 - 10 минут. В целях профилактики нарушения осанки обучающихся в начальных классах ученики имеют отдельный учебный комплект учебников для использования на уроках в общеобразовательной организации.