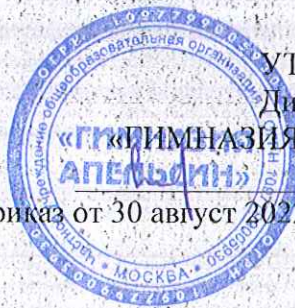




ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического совета № 2  
от 30 августа 2022 года.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧУ ОО  
«ГИМНАЗИЯ АПЕЛЬСИН»  
Стеценко Л.А.  
приказ от 30 август 2022 г. № 220830/1



Режим дня обучающихся  
ЧУОО «ГИМНАЗИЯ АПЕЛЬСИН»  
ПРОЕКТ

Время	Вид деятельности	Комментарии
8.30-8.40	Прием детей в школу	При наличии запроса родителей на ранний завтрак в режим могут быть внесены изменения: завтрак 8.30-9.00, начало уроков в 9.00, в 9.15.
8.40-8.50	Зарядка и подготовка к завтраку	
8.55-9.25	Завтрак	
9.30-13.00	Уроки, динамические перемены	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. Тихий час. Прогулка.	Часть учащихся уходит на отдых домой.
15.00-15.20	Полдник	
15.20-17.25	Внеурочные занятия, перемены	Кружки, секции, студии по выбору. Для 2-4 классов – подготовка ДЗ с перерывом на отдых.
17.30 -18.20	Ужин. Релакс.	Для 2-4 классов – внеурочное занятие и ужин.
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 двигательных видов деятельности обучающихся на открытой площадке учреждения, в спортивном зале или в рекреациях.

Для посещающих внеурочные занятия (студии, кружки) созданы условия для тихого часа 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.