



Частное учреждение общеобразовательная организация
"ГИМНАЗИЯ АПЕЛЬСИН".

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

Тел.(495) 787-45-60 / 67

ИШП 7703393774, КШП 770301001

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет № 2
от 30 сентября 2021 года.

Директор ЧУОО «ГИМНАЗИЯ АПЕЛЬСИН»

приказ № 210930/1 от 30 сентября 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Стеценко Л.А.

**Режим дня первоклассников
ЧУОО «ГИМНАЗИЯ АПЕЛЬСИН»**

ПРОЕКТ

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	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. Сончас и 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. Релакс.	
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 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.