

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

* 1. Настоящие Правила внутреннего распорядка обучающихся (далее Правила), разработаны на основании Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и определяют внутренний распорядок обучающихся (воспитанников) Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «СОШ № 10», режим образовательной деятельности и защиту прав, обучающихся (воспитанников).
	2. Настоящие Правила внутреннего распорядка обучающихся (далее - Правила) разработаны с целью обеспечения комфортного и безопасного пребывания детей в Структурном подразделении, а также успешной реализации целей и задач образовательной деятельности, определенных в Уставе МАОУ «СОШ № 10», и определяют режим образовательного процесса, внутренний распорядок обучающихся и защиту их прав.
	3. Настоящие Правила утверждаются директором МАОУ «СОШ № 10», принимаются педагогическим советом на неопределенный срок.
	4. Настоящие Правила являются обязательными для исполнения всеми участниками образовательных отношений.
	5. При приеме обучающихся администрация обязана ознакомить их родителей (законных представителей) с настоящими Правилами.
	6. Копии настоящих Правил размещаются на информационных стендах в каждой возрастной группе, а также на официальном сайте Организации в сети Интернет.
	7. Администрация, педагогический совет, общее собрание трудового коллектива, также Совет родителей обучающихся имеют право вносить предложения по усовершенствованию и изменению настоящих Правил.

# РЕЖИМ РАБОТЫ УЧРЕЖДЕНИЯ

* 1. Режим работы ДОУ: 07.00 - 19.00 час. пятидневная рабочая неделя. 12-часовое пребывание обучающихся.
	2. Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни.

# ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

* 1. Во время утреннего приема не принимаются обучающиеся (воспитанники) с явными признаками заболевания: сыпь, сильный кашель, насморк, температура.
	2. Если в течение дня у обучающегося (воспитанника) появляются первые признаки заболевания (повышение температуры, сыпь, рвота, диарея), родители (законные представители) будут об этом извещены и должны как можно быстрее забрать ребенка из медицинского изолятора корпуса, который посещает ребенок.

 3.3.О возможном отсутствии ребенка необходимо предупреждать воспитателя группы. После перенесенного заболевания, а также отсутствия более 5 дней обучающихся (воспитанников) принимают в детском саду только при наличии справки о выздоровлении с указанием диагноза, длительности заболевания, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными.

* 1. Администрация структурного подразделения оставляет за собой право принимать решение о переводе обучающегося (воспитанника) в изолятор в связи с появлением внешних признаков заболевания.
	2. Если у обучающегося (воспитанника) есть аллергия или другие особенности здоровья и развития, то родитель (законный представитель) должен поставить в известность воспитателя, предъявить в данном случае справку или иное медицинское заключение.
	3. В дошкольных группах запрещено давать обучающимся (воспитанникам) какие-либо лекарства родителем (законным представителем), воспитателями групп или оставлять лекарственные средства обучающемуся (воспитаннику) для самостоятельного приема.
	4. Своевременный приход в детский сад - необходимое условие качественной и правильной организации образовательной деятельности.
	5. Воспитатели осуществляют контроль приема детей. Выявленные больные дети или дети с подозрением на заболевание в детский сад не принимаются; заболевших в течение дня детей изолируют от здоровых (временно размещают в изоляторе) до прихода родителей (законных представителей) или направляют в лечебное учреждение.
	6. Родители (законные представители) обязаны приводить ребенка в детский сад здоровым и информировать воспитателей о каких-либо изменениях, произошедших в состоянии здоровья ребенка дома.
	7. В случае длительного отсутствия ребенка в детском саду по каким-либо обстоятельствам необходимо написать заявление на имя директора о сохранении места за ребенком с указанием периода отсутствия ребенка и причины.

# РЕЖИМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

* 1. Основу режима составляет установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, непосредственно образовательной деятельности (далее - НОД) по образовательным областям: социально­коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно­эстетическое развитие; физическое развитие, прогулок и самостоятельной деятельности обучающихся (воспитанников) воспитанников.
	2. Организация НОД в Учреждении осуществляется в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования, расписанием НОД (Приложение 1) и режимом дня (Приложения 2).

Расписание НОД и режим дня согласуется с медицинским работником Учреждения.

Расписание НОД и режим дня размещаются в приемной каждой группы.

# Организация образовательной деятельности в Структурном подразделении соответствует требованиям СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

* 1. Спорные и конфликтные ситуации разрешаются только в отсутствии обучающихся (воспитанников), или через комиссию по урегулированию споров.
	2. При возникновении вопросов по организации образовательной деятельности, пребыванию обучающегося (воспитанника) в детском саду родители (законные представители) могут обратиться к воспитателям группы и (или) к руководству учреждения (директору, зам.директора по ДО).
	3. Родители (законные представители) обязаны забрать обучающегося (воспитанника) из детского сада до 19.00 ч. Если родители (законные представители) не могут лично забрать обучающегося (воспитанника), требуется заранее оповестить об этом администрацию учреждения и сообщить, кто будет забирать ребенка из тех лиц, которые прописаны в договоре или в личном заявлении родителей (законных представителей). Если родители (законные представители) не забрали обучающегося (воспитанника) до 19.30 час, то администрация учреждения имеет право отправить обучающегося (воспитанника) в Центр реабилитации несовершеннолетних Кунгурского городского округа за систематическое нарушение Родителями установленного режима работы образовательной организации.
	4. Родители (законные представители) обучающихся (воспитанников) должны обращать внимание на соответствие одежды и обуви обучающегося (воспитанника) времени года и температуре воздуха, возрастным и индивидуальным особенностям (одежда не должна быть слишком велика; обувь должна легко сниматься и надеваться).
	5. Родители (законные представители) обязаны приводить обучающегося (воспитанника) в опрятном виде, чистой одежде и обуви. У обучающегося (воспитанника) должны быть сменная одежда и обувь, спортивная форма (футболка, шорты и чешки), а также обязателен головной убор (в том числе в теплый период года).
	6. Не рекомендуется одевать обучающемуся (воспитаннику) золотые и серебряные украшения, давать с собой дорогостоящие игрушки, мобильные телефоны, а также игрушки, имитирующие оружие. Запрещается давать обучающемуся (воспитаннику) в детский сад лекарственные средства, а так же передавать медикаменты работникам учреждения.
	7. В группе обучающимся (воспитанникам) не разрешается бить и обижать друг друга, брать без разрешения личные вещи, портить и ломать результаты труда других обучающихся (воспитанников).
	8. Приветствуется активное участие родителей в жизни группы:
* участие в праздниках и развлечениях, родительских собраниях;
* сопровождение обучающегося (воспитанника) на экскурсиях за пределами учреждения;
* участие в родительском комитете группы или учреждения;
* пополнение развивающей среды детского сада.

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

* 1. Родители должны своевременно сообщать об изменении номера телефона, места жительства и места работы.
	2. Для обеспечения безопасности обучающегося (воспитанника) родитель (законный представитель) передает обучающегося (воспитанника) только лично в руки воспитателя, обязательно расписывается в журнале о приеме обучающегося (воспитанника) в группу.
	3. Забирая обучающегося (воспитанника), родитель (законный представитель) должен обязательно подойти к воспитателю, который на смене. Категорически запрещен приход обучающегося (воспитанника) в детский сад и его уход без сопровождения родителей (законных представителей).
	4. Воспитателям категорически запрещается отдавать обучающегося (воспитанника) лицам в нетрезвом состоянии, несовершеннолетним братьям и сестрам, отпускать одних по просьбе родителей, отдавать незнакомым лицам.
	5. Посторонним лицам запрещено находиться в помещении детского сада и на территории без разрешения администрации.
	6. Запрещается въезд на территорию детского сада на своем личном автомобиле.
	7. Запрещается давать обучающемуся (воспитаннику) в детский сад жевательную резинку, конфеты, чипсы, сухарики.
	8. Рекомендуется следить за тем, чтобы у обучающегося (воспитанника) в карманах не было острых, колющих и режущих предметов.
	9. В помещении и на территории учреждения запрещено курение.

# ПРАВА ВОСПИТАННИКОВ

* 1. В учреждении реализуется право обучающихся (воспитанников) на образование, гарантированное государством. Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.
	2. Основная образовательная программа дошкольного образования для детей направлена на разностороннее развитие обучающихся (воспитанников) с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе с учетом структуры, достижения обучающимися (воспитанниками) уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности. Освоение ООП дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся (воспитанников).
	3. Обучающиеся (воспитанники) имеют право на развитие своих творческих способностей и интересов, участие в конкурсах, выставках, смотрах, физкультурных мероприятиях и других массовых мероприятиях.
	4. В случае прекращения деятельности учреждения (структурного подразделения), аннулирования соответствующей лицензии, учредитель обеспечивает перевод обучающихся (воспитанников) с согласия их родителей (законных представителей) в другие организации, осуществляющие образовательную деятельность по образовательным программам соответствующих уровня и направленности.
	5. Обучающиеся (воспитанники) имеют право на уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности, охрану жизни и здоровья:
* оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;
* организацию питания;
* определение оптимальной образовательной нагрузки режима непосредственно образовательной деятельности;
* пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;
* организацию и создание условий для профилактики заболеваний, и оздоровления обучающихся (воспитанников), для занятия ими физической культурой и спортом;
* обеспечение безопасности обучающихся (воспитанников) во время пребывания в учреждении;
* профилактику несчастных случаев с обучающимися (воспитанниками) во время пребывания в детском саду;
* создание безопасных, доступных условий;
* проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.
	1. Организацию оказания первичной медико-санитарной помощи обучающимся (воспитанникам) осуществляет лицо прошедшее обучение про программу «Оказание первой помощи»
	2. Учреждение, при реализации ООП ДО создает условия для охраны здоровья обучающихся (воспитанников), в том числе обеспечивает:
* текущий контроль за состоянием здоровья обучающихся (воспитанников);
* проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья обучающихся (воспитанников) ДОУ;
* соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических норм и правил;
* расследование и учет несчастных случаев с обучающимися (воспитанниками) во время пребывания в детском саду.
	1. Обучающимся (воспитанникам), испытывающим трудности в освоении ООП ДО, развитии и социальной адаптации, оказывается психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь:
* психолого-педагогическое консультирование родителей (законных представителей) и педагогических работников;
* коррекционно-развивающие и компенсирующие занятия с обучающимися (воспитанниками), логопедическая помощь.
	1. Педагогическая, медицинская и социальная помощь оказывается обучающимся (воспитанникам) на основании заявления или согласия в письменной форме их родителей (законных представителей).
	2. Проведение комплексного психолого-медико-педагогического обследования обучающихся (воспитанников) в целях своевременного выявления особенностей в физическом и

(или) психическом развитии и (или) отклонений в поведении детей, подготовка по результатам обследования обучающихся (воспитанников) рекомендаций по оказанию им психолого-медико- педагогической помощи и организации их обучения и воспитания, осуществляется психолого- медико-педагогическим консилиумом ДОУ (далее ПМПк), деятельность ПМПк регламентируется

«Положением о психолого-медико-педагогическом консилиуме».

# 7.2.7. ПООЩРЕНИЯ И ДИСЦИПЛИНАРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

* 1. Меры дисциплинарного взыскания к обучающимся (воспитанникам) не применяются.

7.2.Поощрения обучающихся (воспитанников) ДОУ проводят по итогам конкурсов, соревнований и других мероприятий в виде вручения грамот, благодарственных писем, сертификатов, сладких призов и подарков.

# 8.ПРАВА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

* 1. Учреждение имеет право изменять режим занятий, обучающихся (воспитанников) в соответствии с холодным и тёплым периодом года в соответствии с действующим СаНПиН.
	2. Администрация, педагогические работники, учебно-вспомогательный персонал несут ответственность за реализацию в полном объеме образовательных программ, соответствие качества подготовки обучающихся (воспитанников) установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизиологическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся (воспитанников); за создание безопасных условий; за соблюдение прав и свобод обучающихся (воспитанников), родителей (законных представителей) обучающихся (воспитанников); за соблюдение режима занятий обучающихся (воспитанников).
	3. Родители (законные представители) обучающихся (воспитанников) обязаны обеспечить получение детьми общего образования; соблюдать режим дня обучающихся (воспитанников); уважать честь и достоинство обучающихся (воспитанников) и работников учреждения.

Приложение № 1

# Циклограмма совместной непосредственно образовательной деятельности и дополнительных образовательных программ

# (корпус 1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** |  **младшая** | **средняя** | **старшая** | **подготовительная** |
| **Понедельник** | Музыка | 9.00-9.15 | Рисование / лепка | 9.00-9.20 | Познание предметного и социального мира, ОБЖ | 9.00-9.25 | Математика | 9.00-9.30 |
| ИЗО деятельность | 9.25-9.40 | Музыка | 9.30 -9.50 | Музыка | 10.00-10.25 | Познание предметного и социального мира, ОБЖ | 9.50-10.10 |
|  |  |  | Физическая культура (на воздухе) | 11.20-11.50 |
| **Вторник** | Физическая культура  | 9.00-9.15 | Развитие речи | 9.00-9.20 | Математика  | 9.00-9.25 | Развитие речи | 9.00-9.30 |
| Сенсорное развитие | 9.25-9.40 | Физическая культура  | 9.30-9.50 | Физическая культура | 9.50-10.15 | Конструирование | 9.40.-10.10 |
|  |  | Рисование / Лепка | 10.25-10.50 | Физическая культура | 10.20-10.50 |
| **Среда**  | Развитие речи | 9.00-9.15 | Математика | 9.00-9.20 | Музыка | 9.00-9.25 | Математика | 9.00-9.30 |
| Физическая культура | 15.20-15.35 | Физическая культура | 15..45-16.05 | Развитие речи/ Обучение грамоте | 9.35-10.00 | Музыка | 9.40-10.10 |
|  |  |  |  |  | Развитие речи | 10.20-10.50 |
| **Четверг** | Познание окружающего мира | 9.00-9.15 | Музыка | 9.00-9.20 | Развитие речи | 9.00-9.25 | Обучение грамоте | 9.00-9.30 |
| Музыка | 9.25-9.40 | Познание окружающего мира | 9.30-9.50 | Конструирование/ Аппликация | 9.35-10.00 | Музыка | 9.45-10.15 |
|  |  |  |  | Физическая культура (на воздухе) | 11.30-11.55 | Рисование | 10.25-10.55 |
| **Пятница** | Физическая культура  | 9.00-9.15 | Конструирование/ Аппликация | 9.00-9.20 | Познание окружающего мира природы | 9.00-9.25 | Познание окружающего мира природы | 9.00-9.30 |
| Конструирование/ Аппликация | 9.25-9.40 | Физическая культура  | 9.30-9.50 | Физическая культура  | 10.00-10.25 | Аппликация/ лепка | 9.40-10.10 |
|  |  |  | Физическая культура  | 10.30-11.00 |
| **Количество занятий (в неделю)** | 10 | 10 | 12 | 15 |
| Продолжительностьдневной суммарнойобразовательнойнагрузки для детейдошкольноговозраста, не более | 30 | 40 | 50 ( 75-3 занятие после дневного сна) | 90 |

# Циклограмма совместной непосредственно образовательной деятельности и дополнительных образовательных программ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **1 младшая** | **2 младшая** | **средняя** | **старшая** | **подготовительная** |
| **Понедельник** | Музыка 9.00-9.10 -1 подгруппа9.15-9.25 -2 подгруппа | Физическая культура 1 | 9.00-9.15 | Рисование / лепка | 9.00-9.20 | Познание предметного и социального мира, ОБЖ | 9.00-9.25 | Обучение грамоте | 9.00-9.30 |
| ИЗО деятельность15.30-15.40 -1 подгруппа15.50-16.00 -2 подгруппа | Познание окружающего мира | 9.25-9.40 | Физическая культура 2 | 9.30-9.50 | Физическая культура 2 | 9.55-10.20 | Познание предметного и социального мира, ОБЖ | 9.40-10.10 |
|  |  |  |  | Физическая культура 3 | 10.30-11.00 |
| **Вторник** | Физическая культура9.00-9.10 -1 подгруппа9.20-9.30 -2 подгруппа | Сенсорное развитие | 9.00-9.15 | Музыка | 9.00-9.20 | Математика  | 9.00-9.25 | Математика | 9.00-9.30 |
| Познание окружающего мира15.30-15.40 -1 подгруппа15.50-16.00 -2 подгруппа | Музыка  | 9.25-9.40 | Развитие речи | 9.30-9.50 | Рисование / Лепка | 9.35-10.00 | Музыка | 9.40-10.10 |
|  |  |  | Музыка | 15.30-15.25  | Развитие речи | 10.20-10.50 |
| **Среда**  | Развитие речи9.00-9.10 -1 подгруппа9.20-9.30 -2 подгруппа | Развитие речи | 9.00-9.15 | Физическая культура 1 | 9.00-9.20 | Развитие речи/ Обучение грамоте | 9.00-9.25 | Математика | 9.00-9.30 |
|  | Физическая культура 2  | 9.30-9.45 | Математика | 9.30-9.50 | Конструирование/ Аппликация | 9.35-9.50 | Рисование | 9.40-10.10 |
| Физическая культура15.30-15.40 -1 подгруппа15.50-16.00 -2 подгруппа |  |  |  Физическая культура (на воздухе) | 11.10-11.35 | Физическая культура 3 | 10.20 -10.50 |
| **Четверг** | Музыка 9.00-9.10 -1 подгруппа9.20-9.30 -2 подгруппа | Физическая культура 1 | 9.00-9.15 | Познание окружающего мира | 9.00-9.20 | Развитие речи | 9.00-9.25 | Развитие речи | 9.00-9.30 |
| Аппликация/ Конструирование 15.30-15.40 -1 подгруппа15.50-16.00 -2 подгруппа | ИЗО деятельность | 9.25-9.40 | Физическая культура 2 | 9.30-9.50 | Физическая культура 2 | 9.55-10.20 | Конструирование | 9.40-10.10 |
|  |  |  |  |  |  | Физическая культура (на воздухе) | 10.40-11.10 |
| **Пятница** | Сенсорное развитие9.00-9.10 -1 подгруппа9.20-9.30 -2 подгруппа | Музыка | 9.00-9.15 | Конструирование/ Аппликация | 9.00-9.20 | Познание окружающего мира природы | 9.00-9.25 | Познание окружающего мира природы | 9.00-9.30 |
| Физическая культура15.30-15.40 -1 подгруппа15.50-16.00 -2 подгруппа | Конструирование/ Аппликация | 9.25-9.40 | Музыка | 9.30-9.50 | Музыка | 9.55-10.20 | Аппликация/ лепка | 9.40-10.10 |
|  |  |  |  | 9.55-10.25 | 10.20-10.50 |
| **Количество занятий (в неделю)** | 10 | 10 | 10 | 12 | 15 |
| Продолжительностьдневной суммарнойобразовательнойнагрузки для детейдошкольноговозраста, не более | 20 | 30 | 40 | 50 ( 75-3 занятие после дневного сна) | 90 |

#  (корпус 2)

Приложение № 2

# Организация жизни групп в течение дня

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **2-3 года** | **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)свободные игры | 7.00 – 8.20 | 7.00 – 8.20 | 7.00 – 8.25 | 7.00 – 8.30 | 7.00 – 8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.40 | 8.20 – 8.40 | 8.25 - 8.45 | 8.30 - 8.45 | 8.30-8.45 |
| Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям | 8.40 – 9.00 | 8.40 – 9.00 | 8.45– 9.00 | 8.45 – 9.00 | 8.45 – 9.00 |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.00 – 9.10(1 подгруппа)9:20 – 9:30(2 подгруппа) | 9.00 – 9.15 | 9.00 – 9.20 | 9.00 – 9.25 | 9.00 – 9.30 |
| 9.25 – 9.40 | 9.30 – 9.50 | 9.35 – 9.50 | 9.40– 10.10 |
|  |  |  | 10.20 – 10.50 |
| Свободная самостоятельная деятельность детей, свободные игры | 9.30 – 9.40 | 9.40 – 10.00 | 9.50-10.00 | 9.50-10.00 |  |
| 2 завтрак | 9.40 — 9.50 | 10.00 – 10.10 | 10.00 – 10.05 | 10.00 – 10.05 | 10.10 -10.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 9.50 – 11.50 | 10.10 – 12.10 | 10.05 – 12.10 | 10.05 – 12.25 | 10.50 – 12.40 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.50 – 12.10 | 12.10 – 12.30 | 12.10– 12.30 | 12.25 – 12.45 | 12.40 – 13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 12.10 – 15.12 | 12.30 – 15.20 | 12.30– 15.15 | 12.45 – 15.10 | 13.00 – 15.20 |
| Самостоятельная и совместная деятельность, свободные игры | 15.20 – 15.30 | 15.20 – 16.30 | 15.15 – 16.30 | 15.10 – 16.30 | 15.20 – 16.30 |
| Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности  | 15.30 - 15.40(1 подгруппа)15.50 - 16.00(2 подгруппа) |  |  | 16.05 – 16.30 |  |
| Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник | 16.00 – 16.30 | 16.30 – 17.00 | 16.30 – 17.00 | 16.30 – 16.50 | 16.30 – 16.45 |
| Свободная самостоятельная деятельность | 16.30 – 17.00 | 17.00 – 17.15 | 17.00 – 17.15 | 16.50 – 17.15 |  |
| Подготовка к прогулке | 17.00 – 17.20 | 17.15 – 17.30 | 17.15 – 17.30 | 17.15 – 17.30 | 16.45 – 17.00 |
| Прогулка, уход детей домой | 17.20 – 19.00 | 17.30 – 19.00 | 17.30 – 19.00 | 17.30 – 19.00 | 17.00 – 19.00 |
| *Свободная самостоятельная деятельность* | 3 ч 25 мин. | 3 ч 18 мин | 3ч 10 мин | 3 ч. 30 мин | 2ч 45 мин |
| *Прогулка* | 3 ч  | 3 ч | 3 ч. 10 мин. | 3 ч. 30 мин. | 3 ч. 30 мин. |
| *Сон* | 3 ч. | 2 ч. 30 мин. | 2 ч. 30 мин. | 2 ч. 15 мин. | 2 ч. 10 мин. |
| *Учебная нагрузка* | 20 мин. | 30 мин. | 40 мин. | 50 мин | 90 мин |