**РАСПОРЯДОК ДНЯ**

**примерный**

**ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ**

**0 7 : 3 0 - подъём, зарядка , утренняя гигиена**

 **0 8 : 00 - з а в т р а к**

**Д и с т а н ц и о н н о е о б у ч е н и е (по расписанию)**

**0 8 : 30 - 1 урок**

 **0 9 : 00 - музыкальная пауза**

**0 9 : 10 - 2 урок**

 **0 9 : 40 - танцевальная пауза**

**0 9 : 50 - 3 урок**

 **10 : 20 - динамическая пауза**

**1 0 : 30 - 4 урок**

 **11 : 00 - спортивная пауза**

**11 : 10 - 5 урок**

 **11 : 40 - о б е д**

**1 2 : 00 - 6 урок в н е у р о ч н а я д е я т е л ь н о с т ь**

 **12 : 30 – музыкальная пауза**

**12 : 40 - 7 урок в н е у р о ч н а я д е я т е л ь н о с т ь**

 **13-10 динамическая пауза**

**1 3 : 30 - виртуальные экскурсии по музею / онлайн - лекции, онлайн - кружки**

 **1 3 : 50 - спортивная пауза**

**1 4 : 00 - помощь по дому**

 **15 : 30 - п о л д н и к**

**1 6 : 00 - выполнение домашних заданий**

**17 : 30 - занятие любимым творчеством**

 **19 : 00 - у ж и н**

**1 9 : 30 - свободное время**

**2 1 : 00 - подготовка ко сну**

 **2 1 : 30 - с о н**