**Режим дня школьника**



Ребенок в возрасте 7 лет нуждается в организации так называемого щадящего режима в семье. Прежде всего, таким детям вторую половину дня желательно проводить не в школе, на «продленке», а дома, что позволяет снять дополнительную психологическую нагрузку. Им необходим двухчасовой сон днем, полноценное питание.

Дети очень любят сказки на ночь, песенки и другие признаки проявления нежности. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение и спокойно уснуть.

|  |
| --- |
| ***Примерный* режим дня первоклассника****7.00** Пробуждение**7.00-7.30** Утренняя гимнастика. Закаливающие процедуры**7.30-7.50** Умывание, уборка постели, утренний завтрак**7.50-8.20** Дорога в школу**9.00-12.30** Занятия в школе**12.30-13.00** Дорога из школы домой (прогулка)**13.00-13.30** Обед**13.30-15.30** Дневной сон или отдых**15.30-17.00** Прогулка на воздухе**17.00-17.30** Выполнение домашних заданий**17.30-19.00** Прогулка на воздухе, занятия по интересам**19.00-20.30** Ужин, свободные занятия, спокойные игры**21.00-7.00** Сон |