**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 |