



Режим дня для первоклассников.

ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ ПЕРВОКЛАССНИКА НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:

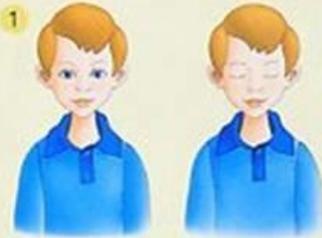
- Чередовать время труда и отдыха.
- Выделить время для приемов пищи.
- Организовать нормальный и здоровый сон.
- Выделить время для физических нагрузок и подготовки учебных заданий.

08:00	подъем
08:15	зарядка
08:45	завтрак
09:00	начало обучения, 1-ый урок
09:25	музыкальная пауза
09:45	2-ой урок
10:10	гимнастика для глаз
10:30	3-ий урок
10:55	физкультминутка
11:15	4-ый урок
11:40	спокойный отдых
12:00	обед
12:30	дневной сон
13:30	внеурочная деятельность
13:50	спортивная пауза
14:10	помощь по дому
16:30	полдник
17:00	чтение литературы, занятия творчеством
19:00	ужин
19:30	свободное время, просмотр мультфильмов, телепередач
20:30	подготовка ко сну
21:00	сон

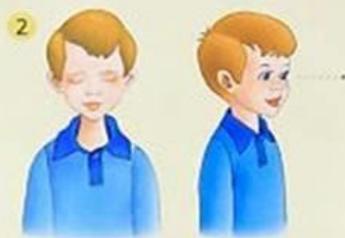
УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

- ✓ важно правильно организовать пространство в комнате, где занимается ребенок, особенно его рабочее место;
- ✓ продолжительность урока не должна превышать 25 мин;
- ✓ безопасная продолжительность работы за компьютером не должна превышать 15 минут.
- ✓ Необходимо делать регулярные перерывы, во время которых выполнять простые физические упражнения, делать гимнастику для глаз, например, такую:

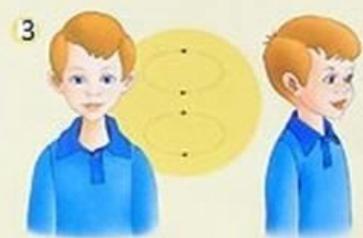
Гимнастика для глаз



Часто поморгай несколько раз. Закрой глаза и спокойно досчитай до 5. Повтори упражнения 4-5 раз



Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3. Затем открой глаза и посмотри вдаль, сосчитай до 5. повтори упражнения 4-5 раз



Проделай в среднем темпе 3-4 круговых движения глазами вправо и столько же влево. Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль и сосчитай до 6. Повтори упражнение 1-2 раза



Вытяни руку вперед. Слегка согни ее в локте. Посмотри на указательный палец, сосчитай до 4. Затем переведи взгляд вдаль и сосчитай до 6. повтори упражнения 4-5 раз