



**ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА  
ДНЯ МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНИКА**

# ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

- Подъем за час-полтора до выхода в школу
- Утренняя зарядка
- Горячий завтрак
- Занятия в школе.
- Горячий обед
- Отдых на свежем воздухе или сон
- Домашнее задание
- Свободное время
- Сон



# СОВЕТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ

- Первокласснику необходимо спать 11,5 часов в сутки, включая 1,5 часа дневного сна.
- В школе двигательная активность ребенка ограничена. Поэтому очень важно дать ребенку возможность подвигаться во второй половине дня.



- 
- Лучшее время для приготовления уроков — 15-16 часов. Через каждые 25-30 минут необходим перерыв. Время, отведенное на приготовление уроков, не должно превышать одного часа.
  - Обратите внимание на то, как питается ваш ребенок.



- 
- Младшим школьникам не стоит смотреть телевизор дольше 40-45 минут в день.
  - Нельзя смотреть телевизор лежа, только сидя на расстоянии 2-5,5 м от экрана.
  - Тоже касается и компьютера



# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

---

- Быть для ребёнка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения, так как одна из психологических особенностей младших школьников- склонность к подражанию.
- Поощрять попытки ребёнка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.

- 
- Правильно организовать режим дня школьника :обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъёма и отхода ко сну, предусмотреть регулярный приём пищи, установить определённое время приготовления уроков ,выделять время для отдыха на открытом воздухе, свободных занятий и помощи в семье.

- 
- Проверять правильность осанки детей. При получении настораживающих результатов, проанализировать возможные причины отклонений, постараться устранить их.
  - Не впадать в крайности, не ставить ребёнка под шквал замечаний и наказаний. Добиваться, чтобы он всё необходимое делал с первого же напоминания, ни на что не отвлекаясь.



- 
- Обращать больше внимания на хорошее в ребёнке, чем на его ошибки, но не хвалить, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здоровьесберегающей деятельности.

