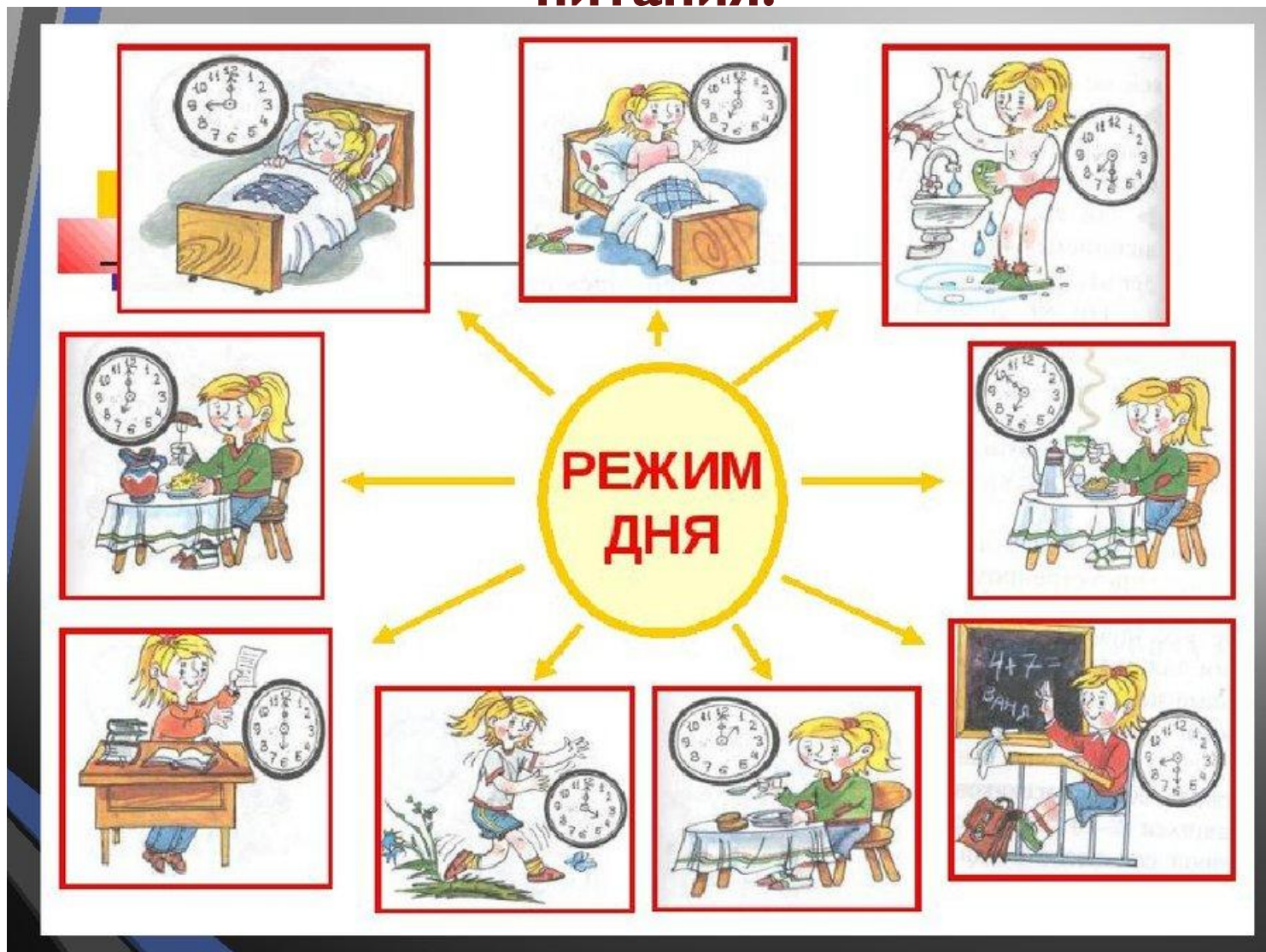


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Новоусманского муниципального района Воронежской области
«Тресвятская средняя общеобразовательная школа имени В.М. Пескова»

Режим дня

**Учитель физической культуры МКОУ
«Тресвятская СОШ имени В.М.Пескова»
Столповский В.В.**

Режим дня - это неукоснительно соблюдаемый порядок труда, отдыха, сна и питания.



ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Подъем 7.00

Умываемся и делаем зарядку 7-7.30

Завтрак 7.30-7.50

Дорога в школу 7.50-8.20

Уроки в школе 8.30-12.30

Дорога домой 12.30-13.00

Обед 13-13.30

Дневной сон или отдых 13.30-15.00

Прогулка на свежем воздухе 15.00-16.00

Полдник 16.00-16.15

Выполнение домашних заданий 16.15-18.30

Ужин 18.30-19.00

Свободное время (игры, чтение, секции) 19.00-20.30

Подготовка к завтрашнему учебному дню и ко сну 20.30-21.00

Сон с 21.00

Готовьте школьную форму с вечера и вешайте ее всегда на одно и то же место.



Сбор необходимых книжек и тетрадок для занятий тоже должен осуществляться с вечера.



Обязательно проводите утреннюю зарядку с ребенком, это поможет ему быстрее проснуться и зарядиться силами и энергией на весь день



Завтракайте правильно. Потому что это самый важный прием пищи для младшего школьника, и он должен быть очень питательным и что немало важно, полезным.



Каждый учебный день школьника обязательно должен содержать в себе время для отдыха, от 1 до 1,5 часов. Этот период лучше провести в спокойной обстановке.



Так же для младших школьников очень важно проводить свободное время на свежем воздухе.



Небольшой полдник в 4 часа дня — идеальная «подготовка» к выполнению домашнего задания.



Можно на **полдник** есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.



Подготовка домашних заданий, как правило, занимает у школьников начальных классов от 1 до 3 часов в день.



Ужин должен быть легким



Свободное время (игры, чтение, секции)



**Подготовка к завтрашнему учебному дню и ко сну.
Собрать портфель на завтра и убрать игрушки нужно
с вечера, чтобы зря не тратить утром время**



Спать школьнику начальных классов необходимо 9-10 часов в течение ночи.



Правильный режим дня - одно из условий Здорового Образа Жизни

