





# Распорядок дня первоклассника- залог здоровья





9  
Завтрак

Одгг

Полдень

















Подъем	7.00
Утренняя гимнастика, утренний туалет, уборка постели	7.00 – 7.30
Завтрак	7.30 – 8.00
Дорога в школу	8.00 – 8.20
Учебные, дополнительные занятия	8.30 – 14.00
Дорога из школы домой	14.00 – 14.20
Обед	14.20 – 14.50
Послеобеденный отдых	14.50 – 15.50
Пребывание на воздухе: прогулка, подвижные игры и развлечения	15.50 – 16.50
Приготовление уроков	16.50 – 18.30
Пребывание на воздухе	18.30 – 19.30
Ужин и свободные занятия	19.30 – 20.30
Приготовление ко сну (уход за одеждой, обувью, проветривание комнаты, приготовление постели, приготовление школьных принадлежностей для занятий)	20.30 – 21.00
Сон	21.00 – 7.00