**Примерный режим дня для 6 – классника.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Действие** | **Время** |
|  | Пробуждение | **7.00** |
|  | Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, уборка постели, умывание. | 7.00 – 7.30 |
|  | Завтрак. | 7.30 – 7.50 |
|  | Дорога в школу (прогулка) | 7.50 – 8.10 |
|  | Учебные занятия в школе. | 8.20 – 14.55 |
|  | Дорога из школы домой. (прогулка) | 14.55 – 15.15 |
|  | Обед. | 15.15 – 15.45 |
|  | Послеобеденный отдых. | - |
|  | Пребывание на воздухе, прогулка | 15.45 -17.45 |
|  | Приготовление уроков | 17.45 – 20.00 |
|  | Пребывание на воздухе. | - |
|  | Ужин и свободные занятия(творческая деятельность, чтение литературы, помощь семье) | 20.00 – 21.30 |
|  | Приготовление ко сну, поддержание чистоты одежды, обуви, вечерний туалет. | 21.30 – 22.00 |
|  | Сон | 22.00 – 7.00 |