**Примерный режим дня первоклассника**

**Утро**. Ребенку необходимо умыться, одеться, убрать свою постель. Эти умения должны быть сформированы до того, как ребенок пойдет в школу. Необходимо в этот период времени постараться обойтись без излишней спешки и нервозности, одергивания и покрикивания на детей, а учиться общению с детьми в сложных условиях.

Дорога до школы. Использовать путь до школы в качестве нето­ропливой прогулки перед школой. Поэтому из дома лучше выходить заранее.

Занятия в школе.

Дорога из школы домой. Нужно сделать постоянным требование: после школы сразу домой, а все остальное после обеда.

Переодевание после школы.

Обед.

Свободное время. Возможно его использование на сон, прогулку, отдых, выполнение посильной работы по дому, регулярной и контро­лируемой со стороны взрослых. Стоит прислушаться к мнению врачей по поводу распределения свободного времени:

* не меньше 3 часов должно отводиться на прогулку и подвиж­ные игры;
* 30^40 минут на посильную работу по дому;
* 1 час на самообслуживание;
* оставшееся время на кружки, секции и другие учреждения до­полнительного образования;
* на подготовку домашних заданий учащимся 1 класса отводится
1. час времени.

Вечером следует отвести время для общения с ребенком, непро­должительного просмотра детских передач по телевизору или работы на компьютере.

Подготовка ко сну.

Ночной сон.

Это основные элементы режима дня ученика 1 класса. Приучать ребенка к такому режиму дня следует до начала занятий в школе. На привыкание к новому распорядку может уйти от двух недель до двух месяцев. Это будет зависеть и от ребенка, и от умения взрослого строго следовать своим требованиям. Роль режима дня станет нормализующей жизнь семьи только после того, как соблюдение режима дня станет для первоклассника привычкой. Но работы для этого предстоит проделать очень много. Желательно, чтобы табличка с таким режимом дня висела над рабочим столом первоклассника.