**Режим дня первоклассника**

Примерный режим дня младшего школьника

|  |  |
| --- | --- |
| Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели туалет | 7.00-7.30 |
| Завтрак | 7.30-7.50 |
| Дорога в школу | 7.50-8.20 |
| Занятия в школе | 8.30-13.05 |
| Горячий завтрак в школе | 10.10-10.25 |
| Дорога из школы или прогулка после занятий | 13.00-13.30 |
| Обед | 13.30-14.00 |
| Послеобеденный сон или отдых | 14.00-15.00 |
| Прогулка или игры на воздухе, помощь семье | 15.00-16.00 |
| Полдник | 16.00-16.15 |
| Выполнение домашних заданий | 16.15-17.30 |
| Прогулка, общественно полезный труд | 17.30-19.00 |
| Ужин и свободные занятия, помощь семье, ручной труд, тихие игры | 19.00-20.00 |
| Приготовление ко сну | 20.00-20.30 |
| Сон | 20.30-7.00 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |