

## Примерный режим дня для первоклассника



|                 |                                  |                 |                 |                 |                 |                      |                      |                    |
|-----------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------------|----------------------|--------------------|
| 7.00            | 7.00-7.30                        | 7.30-7.50       | 7.50-8.15       | 8.30-11.00      | 11.00-11.30     | 11.30-14.00          | 14.00-15.00          | 15.00-16.00        |
| Подъем, зарядка | Утренняя зарядка, чтение, уборка | Завтрак         | Дорожная сумка  | Занятия в школе | Обед            | Послеобеденное время | Послеобеденное время | Подготовка к школе |
| 16.00-16.30     | 16.30-17.00                      | 17.00-17.30     | 17.30-18.00     | 18.00-19.00     | 19.00-19.30     | 19.30-20.45          | 20.45-21.00          | 21.00-7.00         |
| Занятия в школе | Занятия в школе                  | Занятия в школе | Занятия в школе | Занятия в школе | Занятия в школе | Занятия в школе      | Занятия в школе      | Сон                |

Чтобы учеба была в радость, важно помнить про здоровье ребенка.

С новыми нагрузками здоровьем можно поддерживать соблюдением режима дня, в котором есть место отдыху.

Режим важен еще и потому, что организм привыкает в одно и то же время засыпать и просыпаться и, таким образом, лучше восстанавливается за ночь.

Растущий мозг и нервная система ребенка будут эффективнее работать, а следовательно и учиться будет легче!

## С какими вопросами можно обратиться?

- Воспитание или образование ребенка
- Решение семейных трудностей или получение льгот и помощи
- Воспитание ребенка с особенностями развития
- И многое другое

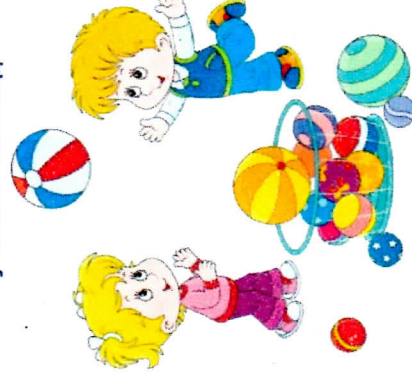
Точка опоры (<xn--72-6kc3btcahkn0dyc.xn--p1ai>)

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребёнка детский сад № 5 «Ёлочка» города Ишима

# ТОЧКА ОПОРЫ

Бесплатная индивидуальная консультативная помощь родителям по вопросам воспитания и обучения детей

Можеловская Елена Сергеевна,  
учитель - логопед



Ишим, 2023 г.