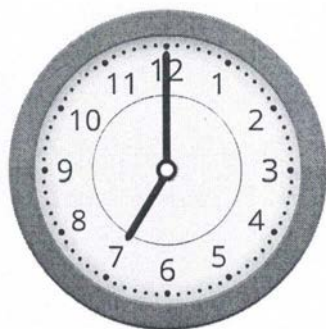
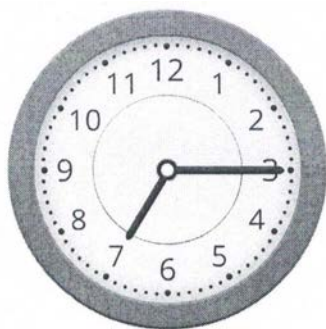


Какой режим дня организовать для будущего первоклассника



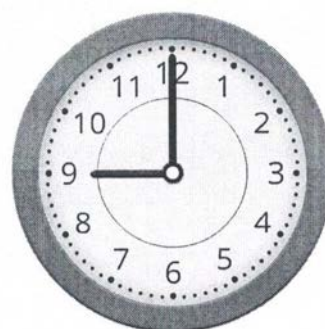
ПОДЪЕМ

Приучайте ребенка к раннему подъему в 7 утра за две-три недели до начала учебного года.



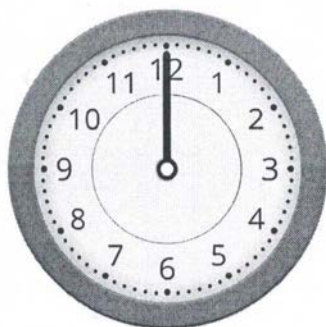
ЗАВТРАК

Следите, чтобы ребенок завтракал каждое утро. Ему необходимы полноценное питание и энергия для продуктивной школьной жизни.



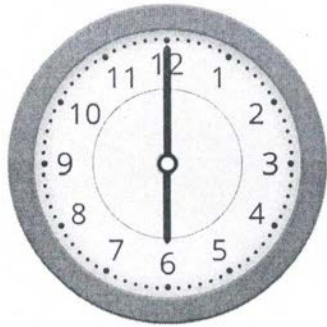
ЗАНЯТИЯ

Проводите занятия по подготовке к обучению в школе. Обязательно делайте физкультминутки и меняйте виды деятельности



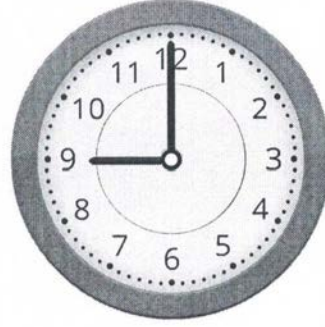
ПРОГУЛКА

Гуляйте с ребенком каждый день на свежем воздухе: в парке, во дворе. Помните о пользе подвижных игр и общения.



СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Выделите ребенку время для занятий по интересам: для кружков, рисования, игр, чтения книг, отдыха и прочего.



СОН

Укладывайте ребенка спать в 21 час, а лучше в 20 часов. Детям 4-7 лет по СанПиН необходим 11-часовой сон.