***Режим дня
младшего школьника***

Соблюдение режима дня позволяет ребенку справиться с учебной нагрузкой, способствует укреплению его здоровья, защищает его нервную систему от переутомления.

* Продолжительность сна детей младшего школьного возраста колеблется в пределах **10-12 часов**. Даже незначительное, но систематическое недосыпание вредно сказывается на самочувствии и здоровье ребенка.

* Утренняя гимнастика способствует вхождению в ритм рабочего дня. Проводиться она должна не от случая к случаю, а регулярно.

* При организации питания ребенка обращайте внимание не только на качество и калорийность пищи, но и на правильный режим питания, то есть приём пищи в течении дня в строго определённое время.

* Отдых должен быть активным. После нескольких часов работы за школьной партой ребенку необходимо пребывание на свежем воздухе, подвижные спортивные  игры. Прогулка желательна и после приготовления домашних заданий.

В режиме дня должны быть предусмотрены строго определенные часы для выполнения домашних заданий. Для второклассника это время не должно превышать одного часа, для третьеклассника – полутора часов, для четвероклассника – двух часов. Оптимальное время выполнения домашних заданий: 15.00 – 17.00.

Не забудьте включить в режим дня школьника посещение кружков или спортивных секций, выполнение домашних поручений.