

**КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РЕЖИМ ДНЯ ПЕРВОКЛАССНИКА****УКЛАДЫВАЙТЕ СПАТЬ ВОВРЕМЯ**

Следите, чтобы ребенок ложился спать не позднее 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки.

**ХОДИТЕ В ШКОЛУ ПЕШКОМ**

Используйте путь до школы для неторопливой прогулки и разговора с ребенком. Старайтесь выходить из дома заранее, лучше в одно и то же время.

**ОРГАНИЗУЙТЕ ДНЕВНОЙ СОН**

После школы ребенку желательно спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать.

**ДЕЛАЙТЕ С РЕБЕНКОМ ЗАРЯДКУ И ГУЛЯЙТЕ**

Включите в режим дня утреннюю зарядку и прогулки по 2 часа – это советуют педиатры и невропатологи.

**ДОЗИРУЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ**

Следите, чтобы продолжительность непрерывного использования устройств с жидкокристаллическими экранами была не более 20 минут. Так вы поможете первокласснику избежать многих неврологических и офтальмологических проблем.

**ВЕДИТЕ С РЕБЕНКОМ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Прививайте ребенку культуру активного отдыха: пусть он проводит свободное время не у телевизора, а в подвижных играх на свежем воздухе.

**РАЗВИВАЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ**

Приучайте ребенка к самостоятельности. Первое время собирайте портфель вместе, затем, когда ребёнок немного освоится, доверьте самому выполнять это занятие. Лучше подготовить всё необходимое для школы накануне вечером – избежите суеты и потери времени утром.