

# Как организовать режим дня первоклассника, чтобы адаптировать его к школе

## Памятка для родителей

**1**

### **УКЛАДЫВАЙТЕ СПАТЬ ВО ВРЕМЯ**

Ребенок должен ложиться спать не позже 9 ч вечера. Для детей 7 лет ночной сон должен длиться не менее 11 ч, 8 лет – не менее 10 ч

**2**

### **ПОМОГАЙТЕ ВСТАВАТЬ И ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА ВО ВРЕМЯ**

Учите ребенка вставать утром и выходить из дома в одно и то же время. Это поможет ему привыкнуть к новым условиям

**3**

### **ДЕЛАЙТЕ С РЕБЕНКОМ ЗАРЯДКУ И ГУЛЯЙТЕ**

Начинайте день ребенка с утренней зарядки. Она должна длиться не менее 15 мин. После дневного сна выходите с ребенком на прогулку. Ее длительность за день – не менее 2 ч

**4**

### **ОРГАНИЗУЙТЕ ДНЕВНОЙ СОН**

Укладывайте ребенка спать днем после школы. Это поможет ему восстановить силы. Время сна днем для детей старше 7 лет – 1,5 ч

**5**

### **РАЗВИВАЙТЕ У РЕБЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ**

Первое время собирайте портфель вместе. Когда ребенок немного освоится, доверьте ребенку самому выполнять это занятие

**6**

### **ХВАЛИТЕ РЕБЕНКА**

Это хороший стимул и настрой на позитив