

Оптимальный режим дня первоклассника

Рекомендации при организации обучения с использованием
дистанционных образовательных технологий

Почему важен
режим



- Позволяет избежать нервных перегрузок
- Дисциплинирует ребенка
- Помогает стать самостоятельным и организованным

Полноценный сон (не менее 10 час.)

Чередование нагрузок и отдыха

Рациональное питание

Двигательная активность

**Время на соблюдение личной
гигиены**

Психозмоциональный комфорт

Р
Е
Ж
И
М



Оптимальный режим дня первоклассника

**Рекомендации при организации обучения с использованием
дистанционных образовательных технологий**

Оптимальное время для учебной деятельности



- 8.30 – 12.30 час.
- 15.00-16.00 час.

Выполнение учебных заданий



- Выполнение заданий чередуем с минутками отдыха, зрительной гимнастикой
- 5-10 мин. – письменные задания (отдых)
- 5-10 мин. – чтение (отдых)
- 10 мин. – перерывы между выполнением заданий по учебным предметам
- Не более 15 мин. – занятие за компьютером

Приемы, облегчающие понимание заданий



- Игровые приемы (математика)
- Включение элементов театрализации (чтение)
- Предметно-практическая деятельность (счетный материал)



Оптимальный режим дня первоклассника

Рекомендации при организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий

Примерный режим дня

7.30	Подъем, зарядка
8.00	Завтрак
	Дистанционное обучение
8.30	Окружающий мир / чтение
9.00	Музыкальная пауза
9.10	Русский язык / речевая практика
9.30	Танцевальная пауза (ритмика)
9.40	Математика
10.10	Спортивная пауза
10.20	ИЗО / Технология
11.00	Свободные занятия
12.30	Обед
13.00	Дневной сон (по возможности и при необходимости)
15.00	Внеурочная деятельность («продленка-он-лайн»)
15.30	Полдник
16.00	Помощь по дому
17.00	Чтение литературы / занятия творчеством / игровая деятельность
18.00	Ужин
18.30	Свободное время
20.30	Подготовка ко сну
21.00	Сон

Оптимальный режим дня первоклассника

**Рекомендации при организации обучения с использованием
дистанционных образовательных технологий**

Признаки переутомления

- головная боль
- апатия, вялость
- плохой аппетит
- сонливость

**После 19.00 –
работоспособность резко
снижается!**

Примерный распорядок дня ребенка на дистанционном обучении



Рекомендации Министерства Просвещения РФ



Берегите себя и своих детей!