№1

Правильный **режим дня для школьника** может быть примерно таким

7:00 – Подъем  
7:05 – 7:30 – Утренняя зарядка, умывание, уборка постели  
7:30-7:50 – Завтрак  
7:50 – 8:20 – Дорога в школу  
8:30 – 12:30 – Занятия в школе  
12:30 – 13:00 – Дорога из [школы](http://nashydetky.com/sovetyi-byivalogo-uchitelya/novaya-rubrika-sayta-sovetyi-byivalogo-uchitelya)  
13: 00 – 13:30 – Обед  
13:30 – 14:30 – Послеобеденный отдых, сон для детей 6 – 7 лет, отдых  
14:30 – 15:30 – Прогулка, подвижные игры на улице Младший школьник должен находиться на свежем воздухе не менее 3 – 4 часов в день. Садиться за выполнение уроков сразу, придя из школы, нельзя – ребенок нуждается  в полноценном отдыхе.  
15:30 – 17:30 – Выполнение уроков  
Помните, что ученик начальных классов не должен выполнять домашнее задание более полутора часов! Каждые 15-20 минут занятий нужно делать десятиминутный перерыв, можно сделать пальчиковую гимнастику, зарядку для глаз или просто несколько физических упражнений.  
17:30 – 19:00 – Прогулка или посещение секций (кружков)  
19:00 – 20:30 – Ужин и свободное время  
20:30 – 21:00 – Приготовление ко сну, умывание, ванна.  
21:00 – Спокойной ночи!

№2

### ***ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.***

*Предложенные упражнения улучшают умственную деятельность, способствуют запоминанию, улучшают процесс письма.*

**1. «Кольца».**  
Поочередно соединять подушечку каждого пальца с большим пальцем, образуя колечко. Сначала на правой, затем на левой. А в конце занятия – синхронные движения на обеих руках.   
*Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышли пальчики гулять.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем пальчики считать.*

**2. «Кулак-ребро-ладонь».**  
Три положения на плоскости стола. Кулачок, затем ладонь ребром на столе, прямая ладонь на столе. Делать правой, левой рукой, затем синхронно.

**3. «Крестики-нолики».**  
Зацепить средний палец за указательный – крестик. Затем соединить подушечки указательного и большого пальца – нолик. Чередовать эти движения.

**4. «Зеркальное рисование».**  
Взять в каждую руку по карандашу и рисовать одновременно зеркально-симметричные фигуры, буквы.

**5. «Ухо-нос».**  
Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Отпустить, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук наоборот.

**6. «Рыбка».**  
Сложить вместе ладони рук – это «рыбка». Двигать «рыбку» в разных направлениях, имитируя плавание.

**7. «Змейка».**  
Сцепить ладони в замок – это голова «змеи». Руки прижать друг к другу. Двигать «змею» в разные стороны, имитируя ползание.

**8. «Замок».**  
Сцепить пальцы в замок и встряхивая «замком», произносить  
*На двери висит замок,  
Кто его открыть бы смог?  
Постучали, постучали, (не расцепляя пальцев, постучать ладонями)  
Покрутили, покружили (покрутить сцепленными пальцами),  
Потянули, потянули  
И открыли! (расцепить пальцы, развести руки в стороны).*

**9. «Восьмерки».**  
Рисовать в воздухе восьмерку указательным и средним пальцем левой, правой руки, затем синхронно.

**10. Разнообразная предметная деятельность**, которая развивает мелкую моторику: застегивание и расстегивание пуговиц, шнурование обуви, игры с мозаикой, конструкторы, пазлы; игры с фасолью и горохом (разложить в разные коробки).

№3

***Гимнастика для глаз***

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.