



**Рекомендуемый режим дня для учащихся 1 классов
в период дистанционного обучения**

Время	Вид деятельности
8:00	подъем
8:00-8:15	утренние процедуры
8:15-8:30	утренняя зарядка
8:30-8:50	завтрак
8:50-9:00	подготовка к занятиям
9:00-9:30	1 урок
9:30-9:40	перемена
9:40-10:10	2 урок
10:10-10:20	спортивная пауза
10:20-10:50	3 урок
10:50-11:00	музыкальная пауза
11:00-11:30	4 урок
11:30-12:00	обед
12:00-12:30	5 урок
12:30-14:00	свободное время (спокойные игры, общение)
14:00-15:00	внеурочная деятельность/ онлайн-лекции/ классные часы/ виртуальные экскурсии по музею/ музыкальные занятия/ кружки (дистанционно)
15:00-16:00	свободное время (общение, спорт)
16:00	полдник
16:30-18:30	чтение литературы/занятия творчеством
18:30	ужин
19:00-20:30	свободное время (помощь по дому, просмотр фильмов, спокойные игры, общение с семьей)
20:30	подготовка ко сну
21:00	сон

**Рекомендуемый режим дня для учащихся 2 - 4 классов
в период дистанционного обучения**

Время	Вид деятельности
8:00	подъем
8:00-8:15	утренние процедуры
8:15-8:30	утренняя зарядка
8:30-8:50	завтрак
8:50-9:00	подготовка к занятиям
9:00-9:30	1 урок
9:30-9:40	перемена
9:40-10:10	2 урок
10:10-10:20	спортивная пауза
10:20-10:50	3 урок
10:50-11:00	музыкальная пауза
11:00-11:30	4 урок
11:30-12:00	обед
12:00-12:30	5 урок
12:30-14:00	свободное время (спокойные игры, общение)
14:00-15:00	внеурочная деятельность/ онлайн-лекции/ классные часы/ виртуальные экскурсии по музею/ музыкальные занятия/ кружки (дистанционно)
15:00-16:00	свободное время (общение, спорт)
16:00	полдник
16:30-18:30	чтение литературы/занятия творчеством
18:30	ужин
19:00-20:30	свободное время (помощь по дому, просмотр фильмов, спокойные игры, общение с семьей)
20:30	подготовка ко сну
21:00	сон

**Рекомендуемый режим дня для учащихся 5 - 7 классов
в период дистанционного обучения**

Время	Вид деятельности
8:00	подъем
8:00-8:15	утренние процедуры
8:15-8:30	утренняя зарядка
8:30-8:50	завтрак
8:50-9:00	подготовка к занятиям
9:00-9:30	1 урок
9:30-9:40	перемена
9:40-10:10	2 урок
10:10-10:20	спортивная пауза
10:20-10:50	3 урок
10:50-11:00	музыкальная пауза
11:00-11:30	4 урок
11:30-12:00	обед
12:00-12:30	5 урок
12:30-12:40	перемена
12:40-13:10	6 урок
13:10-13:20	перемена
13:20-13:50	7 урок
14:00	свободное время (спокойные игры, общение)
15:00-16:00	внеурочная деятельность/ онлайн-лекции/ классные часы/ виртуальные экскурсии по музею/ музыкальные занятия/ кружки (дистанционно)
16:00	полдник
16:30	свободное время (общение, спорт, чтение литературы/занятия творчеством)
18:30	ужин
19:00	свободное время (самообразование, просмотр фильмов, помощь по дому, общение с семьей)
21:30	подготовка ко сну
22:00	сон

**Рекомендуемый режим дня для учащихся 8 - 11 классов
в период дистанционного обучения**

Время	Вид деятельности
8:00	подъем
8:00-8:15	утренние процедуры
8:15-8:30	утренняя зарядка
8:30-8:50	завтрак
8:50-9:00	подготовка к занятиям
9:00-9:30	1 урок
9:30-9:40	перемена
9:40-10:10	2 урок
10:10-10:20	спортивная пауза
10:20-10:50	3 урок
10:50-11:00	музыкальная пауза
11:00-11:30	4 урок
11:30-12:00	обед
12:00-12:30	5 урок
12:30-12:40	перемена
12:40-13:10	6 урок
13:10-13:20	перемена
13:20-13:50	7 урок
14:00	свободное время (спорт, общение)
15:00-16:00	внеурочная деятельность/ онлайн-лекции/ классные часы/ виртуальные экскурсии по музею/ музыкальные занятия/ кружки (дистанционно)
16:00	полдник
16:30	Подготовка к ГИА
18:30	ужин
19:00	свободное время (общение, чтение литературы/занятия творчеством, просмотр фильмов, помощь по дому, общение с семьей)
21:30	подготовка ко сну
22:00	сон

Важная информация:

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.

Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся 1 - 2-х классов - не более 20 минут, для учащихся 3 - 4 классов - не более 25 минут, для учащихся 5 - 6 классов - не более 30 минут, для учащихся 7 - 11 классов - 35 минут.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.