**КАК СПЛАНИРОВАТЬ ДЕНЬ ПЕРВОКЛАССНИКА!**

Чтобы правильно распланировать день своего ребенка необходимо придерживать следующих рекомендаций:

спать первоклассник должен не меньше 10 часов, поэтому спать ложиться надо не позже 21.00;

чередуйте умственные и физические нагрузки с отдыхом и играми;

если ваш ребенок спит днем, значит детскому организму так надо, не лишайте его этого, просто включите сон в расписание;

в меню ребенка обязательно включайте свежие фрукты и овощи и не должно быть много жареной, соленой и острой пищи;

приучите ребенка хорошо завтракать, лучше готовить очень питательные горячие завтраки: молочные каши, оладушки, омлет, которые наполнят организм силами и разбудят его. Завтракать необходимо в спокойной обстановке, поэтому не торопите малыша;

общее время нахождения ребенка на улице должно составлять не меньше 3 часов.