**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**

 **при дистанционном обучении**

**ДЛЯ УЧЕНИКОВ 1-4 КЛАССОВ**

08.00 — подъем, зарядка, гигиенические процедуры

08.30 —завтрак

08.50 —подготовка рабочего места, подключение к связи с учителем

09.00 — начало дистанционного обучения 1 урок

 09.30 — танцевальная пауза

09.45 — 2 урок

10.15 — ритмическая гимнастика

10.30 —3 урок

11.00 — танцевальная пауза

11.15 — 4 урок

11.45 — обед

12.15 — 5 урок

12.45— 13.30 —проветривание учебного помещения, отдых

13.45 -14.30 —виртуальные экскурсии (по музею и т.п.) онлайн- кружки,

14.30 — ритмическая гимнастика

15.00 — выполнение домашних заданий

17.00 — полдник

17.30 — игры по интересам, чтение литературы,занятия творчеством

19.00 — ужин

19.30 — свободное время, общение с друзьями, родителями

21.00 — подготовка ко сну, сон