**Режим работы для учащихся 1-4 классов**

**в период дистанционного обучения**

1урок 8.30 – 9.00

2 урок 9.15 – 9.45

9.45 – 9.55 – физкультурная пауза

3 урок 10.00 – 10.30

4 урок 10.45 – 11.15

11.15 -11.25 –танцевальная пауза

5 урок 11.30- 12.00

12.00 – 14.00 - индивидуальные консультации для детей и родителей

Рекомендуем:

На каждом уроке необходимо делать регулярные перерывы, во время которых выполнять простые физические упражнения,  делать гимнастику для глаз, например, такую:

— быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5 — повторять 5 раз;

— крепко зажмурить глаза и считать до 3, открыть глаза и посмотреть вдаль, посчитав до 5;

— посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6, каждое упражнение выполнять по 4-5 раз.