

Режим будущего первоклассника: расписание дня по часам и как перестроить летом

Режим будущего первоклассника: расписание и переход

В августе родительские чаты заполняются одинаковыми вопросами: «А во сколько вы укладываете?», «Когда поднимать?», «Как заставить вставать в семь, если он привык в десять?». И ответ обычно один — **перестраивать режим надо не 31 августа, а за лето**. Иначе первая неделя в школе превращается в марафон с заплаканным ребёнком, который не понимает, почему мир внезапно стал такой ранний.

Почему именно летом

Биологическим часам ребёнка нужно **2–3 недели**, чтобы адаптироваться к новому времени подъёма. Если в саду он вставал в 8:00, а в школу нужно в 7:00 — это не «час разницы», это целая перестройка. Мозг должен привыкнуть засыпать раньше, иначе утро превращается в скандал, а первый урок — в борьбу со сном.

Оптимально начать сдвигать режим **за 3–4 недели до 1 сентября**: каждые несколько дней — на 15 минут раньше ложиться и вставать. К концу августа ребёнок уже живёт по школьному времени, и первое сентября не становится потрясением.

Идеальный школьный день по часам

Ниже — ориентир, а не приказ. У всех семей разный график, разная школа, разная дорога. Сдвигайте под себя.

- **7:00** — подъём.
- **7:10** — умывание, одевание.
- **7:30** — завтрак: обязательно горячее (каша, омлет) и тёплый напиток.
- **7:50** — выход из дома.
- **8:15–12:30** — школа.
- **13:00–14:00** — обед дома и спокойное переключение: душ, переодеться, рассказать, как день.
- **15:00** — прогулка или отдых на воздухе — не меньше часа.
- **16:00** — кружки или подготовка к завтрашнему дню (по СанПиН в 1 классе домашних заданий формально нет; если учитель всё же что-то просит — не больше 30 минут с перерывами).
- **18:00** — ужин.
- **19:00** — свободное время: игры, чтение, общение с семьёй.
- **20:00** — водные процедуры, подготовка ко сну.
- **20:30–21:00** — отбой.

Сколько нужно спать

По СанПиН 1.2.3685-21 (приложение 10) ребёнку 7 лет нужно **10–11 часов сна в сутки**. Если подъём в 7:00 — отбой не позднее 21:00, а лучше в 20:30. Глубокий восстанавливающий сон приходится на первые часы после засыпания — поэтому ранний отбой важнее, чем «доспать утром». Недосып в первом классе быстро превращается в раздражительность, слёзы и снижение внимания на уроках.

Справочно: в 1 классе по СанПиН урок 35 минут в первом полугодии и 40 минут во втором, перемены 10–20 минут. В первой четверти всего 3 урока в день — школа специально вводит ребёнка в новый ритм постепенно.

Завтрак — не пропускать

Голодный первоклассник к третьему уроку — это либо болит живот, либо «я плохо себя чувствую», либо просто слёзы. Утром обязательно **что-то горячее и тёплый напиток**: каша, омлет, бутерброд с сыром и какао. Перекус в школу — отдельно: яблоко, печенье, бутылка воды.

Прогулка — обязательно

После школы ребёнку нужно *выгуляться*, а не сразу садиться за уроки. Час на свежем воздухе после долгого сидения в классе — это не каприз, это физиология. Усталый мозг лучше всего отдыхает в движении, а не за планшетом.

Гаджеты — лимит

Суммарно — **не больше часа в день**, с перерывами 15–20 минут. Это не запрет («ничего нельзя»), а правило дозирования: посмотрел 20 минут — встал, размялся, попил воды. Перед сном за час — экраны убираем: синий свет тормозит выработку мелатонина, и ребёнок не может заснуть.

Главное — гибкость

Идеального режима не бывает. У кого-то ребёнок ходит в музыкальную школу до семи, у кого-то родители забирают в шесть, у кого-то живая бабушка кормит ужином в 19:30. **Не пытайтесь воспроизвести расписание из интернета буква в букву**. Возьмите принципы — ранний отбой, обязательный завтрак, прогулка, лимит экранов — и подгоните под свою жизнь. Стабильность важнее точности.

Читайте также

- [Лето перед школой: отдых без перегруза](#)
- [Скоро в школу: первый класс](#)
- [Адаптация к школе](#)
- [Самостоятельность перед школой](#)
- [Первый школьный портфель: что положить](#)



Больше материалов и статей — на нашем сайте

Наведите камеру телефона на код — откроется каталог: более 3300 готовых материалов для детей 3–7 лет и все статьи для педагогов и родителей.

igrayrazvivaysya.ru