

Классный час – практикум «Режим дня первоклассника»

Составила учитель начальных классов Казакова Т.А.
МОУ «Сретенская средняя общеобразовательная
школа №1»

Режим дня



**Правильное
распределение
времени в течение
дня**





Цели:

Познакомить учащихся с режимом дня первоклассника, сформировать представление о необходимости его соблюдения;

Учить составлять режим дня;

Осваивать формы самонаблюдения в процессе познавательной деятельности.



Задачи:

Одно из условий сохранения и укрепления здоровья – научно обоснованный и неукоснительно соблюдаемый порядок труда, отдыха, сна, питания – правильный режим дня.



Режим дня школьника

Основные моменты, которые нужно обеспечить в режиме дня школьника:

1. Достаточный ночной сон, определенное время укладывания;
2. Регулярное питание ребенка – 3-4 раза в день;
3. Отвести определенное время для приготовления уроков;
4. Выделить время для прогулки, творчества, помощи по дому и непременно около часа свободного времени, которым ребенок может распоряжаться по своему усмотрению.

- * 7:00 – Подъем
- * 7:05 – 7:30 – Утренняя зарядка, умывание, уборка постели
- * 7:30-7:50 – Завтрак
- * 7:50 – 8:20 – Дорога в школу
- * 8:30 – 12:10 – Занятия в школе
- * 12:30 – 13:10 – Обед, прогулка
- * 13: 15 – 15:00 – Внеурочная деятельность
- * 15:00 – 15:20 –Дорога домой
- * 15:30 – 17:00 – отдых, сон для детей 6 – 7 лет
- * 17: 10-18:30 - Прогулка, подвижные игры на улице.



7:00 – подъем

Вот и утро.

Просыпайся!

Поднимайся, не ленись!

Одевайся, умывайся.

**7:05 – 7:30 – утренняя зарядка,
умывание, уборка постели**



**а зарядку становись!
Всем зарядку делать
надо,
Много пользы от нее,
А здоровье – вот награда,
За усердие твое!**

7:30-7:50 – Завтрак



**Час для завтрака
пришел.**

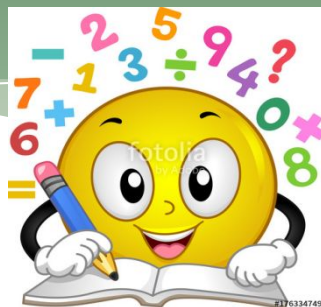
**Ложку в руки – и за
СТОП!**

7:50 – 8:20 – Дорога в школу



**Аккуратно одевайся,
Смело в школу
отправляйся,
Буквы новые учить!**

8:30 – 12:10 – Занятия в школе



**Читаем, пишем,
мастерим!**

**Труд у нас на первом
месте.**

**Трудимся мы и поем,
Ощущения весело живем!**

12:30 – 13:10 – обед



**Разыгрался
аппетит?**

**Для обеда стол
накрыт.**

**20:00-20:30 - свободное
время**



**Что устал?
Передохни.
Ждут игрушки,
корабли.**



РЕЖИМ

**13: 15 – 15:00 – Внеурочная
деятельность**

15:00 – 15:20 – Дорога домой

**15:30 – 17:00 – отдых, сон для
детей 6 – 7 лет**



РЕЖИМ

- * 19:30 – 20:00 – Ужин
- * 20:30 – 21:00 – Приготовление ко сну, ванна, уход за одеждой и обувью.
- * 21:00 – Спокойной ночи!

**17: 10-18:30 - прогулка,
подвижные игры на улице**

**Пришло время
погулять,
Отдохнуть и
поиграть!**



**18: 30-19:30 – Выполнение
домашнего задания, чтение книг**



**С часами дружба
хороша!**

**Уроки делай не
спеша**

19:30 – 20:30 – Ужин и свободное
время



**Солнце клонится к
закату.**

**Время ужинать,
ребята!**

20:30 – 21:00 – Приготовление ко сну,
ванна, уход за одеждой и обувью.

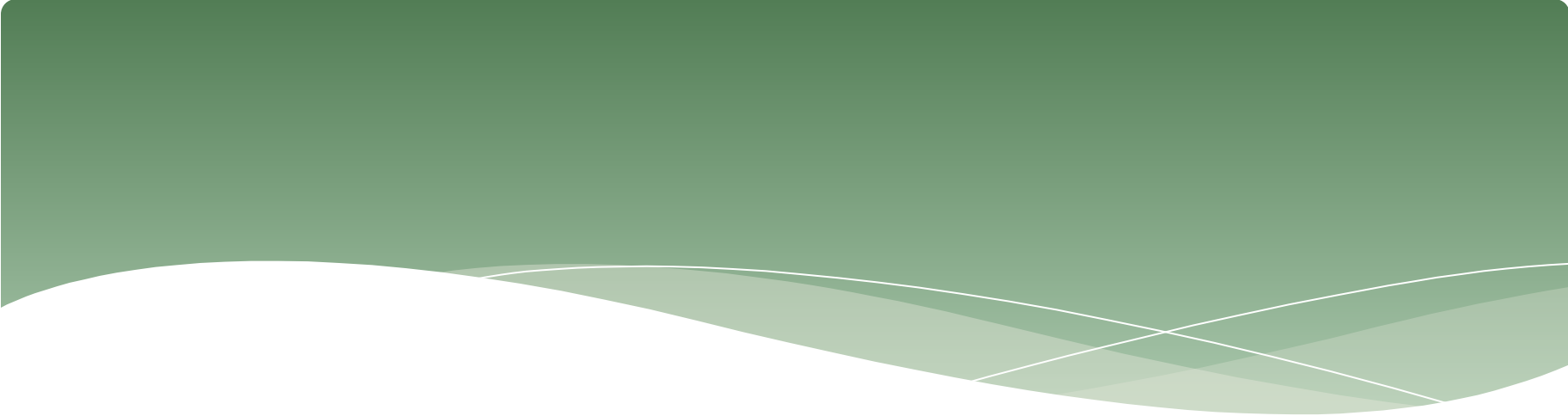


**вечер звездочки зажег.
сладких снов тебе, дружок!
Чтоб вечером, ложась в
кровать.
Когда наступит срок,
Ты мог уверенно сказать:
- Хороший был денек!!!**

21:00 СОН

СПОКОЙНОЙ





Соблюдая правильный режим дня школьника вы обеспечите собственное здоровье и хорошую работоспособность.

**Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!**

