

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



Подготовила учитель начальных
классов Комиссарова Л.Н.
МОУ «ООШ п.Тургеневский»
2016-2017уч.год

**РЕЖИМ ДНЯ – ЭТО ПРАВИЛЬНОЕ
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ НА ВСЕ ВИДЫ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОТДЫХА ЧЕЛОВЕКА В
ТЕЧЕНИЕ СУТОК, С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА,
СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ОСОБЕННОСТЕЙ
ЛИЧНОСТИ**



РЕЖИМ ДНЯ

Время суток, часы	Виды занятий и отдыха
7.00	подъем
7.10	зарядка
7.20	умывание
7.30	завтрак
7.45	уход в школу
8.10-13.15	занятия в школе
13.30	обед
14.00-15.00	отдых, игры на свежем воздухе
15.00-16.30	подготовка домашних заданий
16.30-17.30	помощь по дому
17.30-19.00	занятия танцами, прогулка
19.30-20.30	ужин, свободное время
20.30-21.00	вечерние процедуры
21.00	сон



ПОДЪЕМ

- Мне будильник ни к чему, без звоночка встать могу



ЗАРЯДКА

- На зарядку мы встаем, лени волю не даём!



УМЫВАНИЕ

- Чищу зубы долго, нежно - улыбка будет белоснежной



ЗАВТРАК

- Ранний завтрак – придаст сил, чтобы ранец донести
- Школьник - бодрый и весёлый –
- За столом сидит накрытым.
- Сытный завтрак перед школой
- Уплетает с аппетитом.



УХОД В ШКОЛУ

- Мама, папа –до свидания,
- побежала я за знаниями



ЗАНЯТИЯ В ШКОЛЕ

- Здравствуй школа! Здравствуй класс!
Ждет учительница нас!



ОБЕД



- Ешь спокойно за столом,
- Не глотай, как львица.
- Это вредно, и притом
- Можно подавиться.



14.00-15.00-отдых, ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

- Пришла домой уставшая, но некогда лежать, во двореике подружки зовут меня гулять



15.00-16.30-ПОДГОТОВКА УРОКОВ

- Подготовка домашних заданий -еще одна
ий

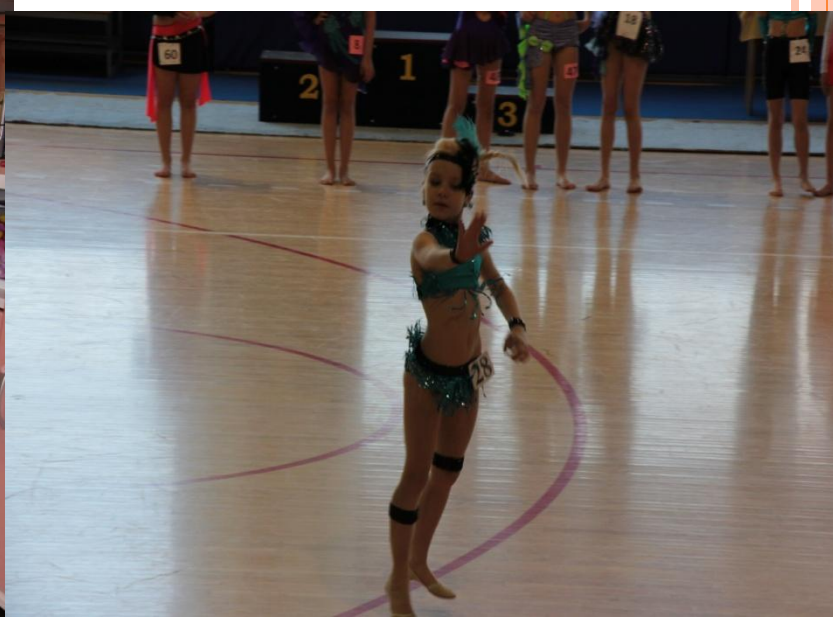


16.30-17.30-помощь по дому

- Маме скромно помогу-
за мультфильмы пол протру



17.30-19.00 — ОТДЫХ



19.30-20.30-ужин, СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

УЖИН ВКУСНЫЙ МЫ СЪЕДИМ, ТЕЛЕВИЗОР ПОГЛЯДИМ, ИЛИ КНИЖКУ ПОЧИТАЕМ, ИЛИ В ИГРЫ ПОИГРАЕМ



20.30-21.00-ВЕЧЕРНИЕ ПРОЦЕДУРЫ, СОН

- Чай попить и спать в кровать, завтра рано мне вставать



ВЫВОДЫ

- Итак,
благодаря правильному режиму дня:
 - бодрое настроение,
 - хорошо учиться в школе,
 - с удовольствием занимается
художественным творчеством,
 - активно отдыхать !

