

# *Твой режим дня*



**Режим дня** – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.

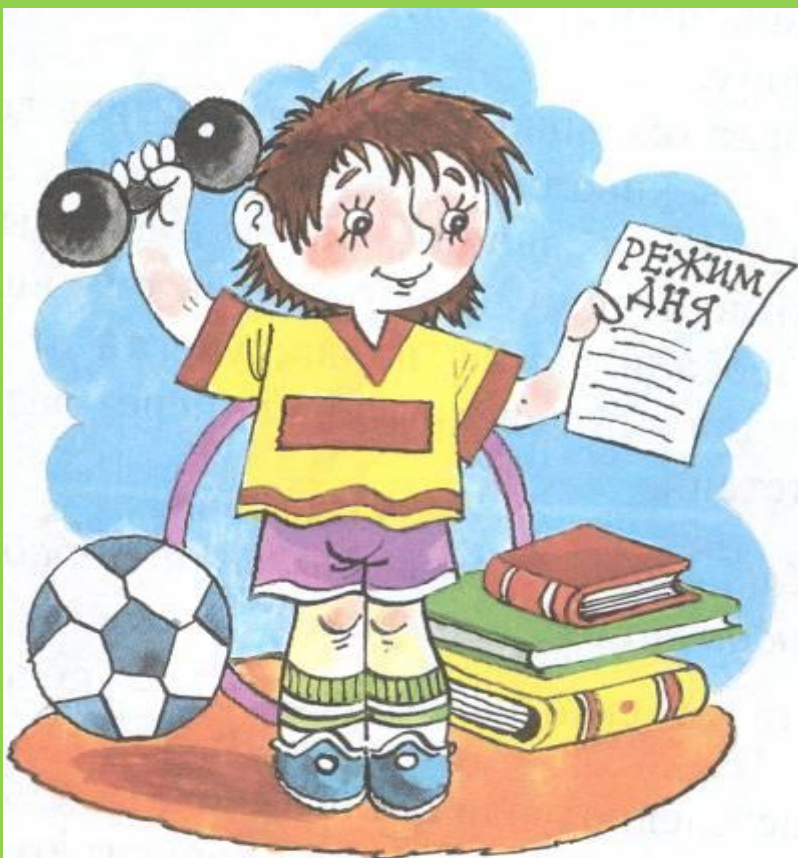
**Будильник громко говорит:  
«Всем вставать Пора! Пора!  
С добрым утром, детвора!»**



**Подъем в 7-00**



# Зарядка



В тот же час и  
по-порядку, мы спешим все на  
зарядку.  
Что б здоровым, сильным быть  
Обязательно нам нужно с  
физкультурой дружить!

## Гигиенические процедуры-7-20



**«Водичка, водичка! Умой мое  
личико!**

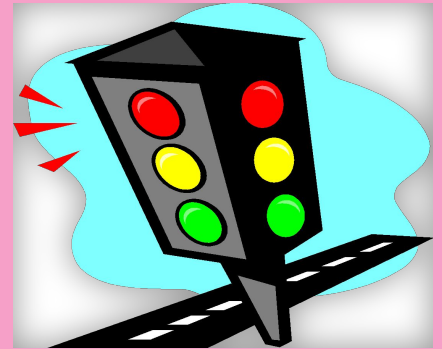
**Чтобы глазки горели! Чтобы  
зубки блестели!»**

## **Завтрак 7-45**



**Что такое аппетит?  
Мама мне о нем твердит  
Говорит она сердито  
-Ты поел без аппетита.**

**Дорога в школу 8-00 – 8-15**



**В школу бодро я иду,  
свежим воздухом дышу**

**Занятия в школе**

**8-30- 12-10**



**За звонком звенит звонок,  
Точно в срок идёт урок,  
Нужно очень много знать,  
Чтоб полезным в жизни стать.**

**12-10—12-25**



**До свиданья, школьный  
дом!**

**Завтра снова мы придём!**



**Обед**

**13-00**



**Но у всех, смешливых даже,  
За столом серьезный вид.  
За обедом виден так же,  
Наш ребячий аппетит.**

## **Занятия любимым делом 13-30 - 15-30**



**Кто куда: кто в мяч играть,  
Кто-то ягоды искать.  
Кто-то спортом заниматься,  
И конечно, закаляться**

## **Самоподготовка 16-00 - 17-30**



**Полдник съели, погуляли,**

**Поработали опять:**

**Из портфеля мы достали**

**Свой учебник и тетрадь.**

## Помощь по дому 18-00 - 19-00



**Полдник съели, погуляли,**

**Поработали опять:**

**Из портфеля мы достали**

**Свой учебник и тетрадь.**

## **Ужин - 19-00-21-00**



**А теперь, конечно нужен,  
Вкусный и горячий ужин.  
Ужин вкусный мы съедим  
Телевизор поглядим,  
Или в игры поиграем,  
Или книжку почитаем.**

## Сон 21-00



**Ждёт зубной порошок и журчит  
водица:**

**«Не забудь, мой дружок, перед  
сном умыться!»**

**В небе догорает последняя  
звезда!**

**Спокойной ночи, дети!**

**До нового утра!**

## РЕКОМЕНДАЦИИ



- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.

## **Задание!**

**Составь свой режим дня, дополни его рисунками**





**Авторы-составители: Дунаева  
Е. А.  
Закидина Н. П.**

**Картинки взяты из  
интернета**