



# Режим дня первоклассни





# Девиз

**первоклассники**

**МЫ – ДРУЖНЫЕ!**

**МЫ –**

**ВНИМАТЕЛЬНЫЕ!**



**МЫ – СТАРАТЕЛЬНЫЕ!**

**МЫ – ОТЛИЧНО**

**УЧИМСЯ!**

**ВСЁ У НАС**





# РЕЖИМ ДНЯ - ОСНОВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



Semyar.ru





# Вопрос

- Что вы можете сказать об этом мальчике?

**Вы!**

- Нравится или не нравится вам Алёша Иванов?

Если не нравится то почему?

- Как вы думаете, почему мальчик постоянно опаздывал в школу?







# «Валя –





Режим – это  
правильная  
организация дня.  
Правильный  
распорядок  
дня.





# «С добрым утром»

- Просыпайся!
- Просыпаюсь!
- Поднимайся!
- Поднимаюсь!
- Умывайся!
- Умываюсь!
- Обливайся!
- Обливаюсь!
- Вытирайся!
- Вытираюсь!
- Одевайся!
- Одеваюсь!
- Собирайся!
- Собираюсь!
- И прощайся!





# Режим



## ДНЯ

1. Подъём
2. Зарядка, умывание.
3. Завтрак
4. Дорога в школу.
5. Занятия в школе.
6. Обед.
7. Прогулка на воздухе. Помощь по дому.
7. Подготовка уроков.
8. Занятия по интересам в школе.
9. Ужин.
10. Свободное время (тихие игры, чтение).









# Умей рассчитывать время

## на сборы в школу

Утром столько разных дел!

Ты умылся и поел,

Одеваешься, спешишь,

В школу весело бежишь.

Но запомнить надо всем:

Чтобы утро без проблем

Проходило, нужно вам

Собираться по часам.

Пять минут – на умыванье,

Пять минут – на одеванье,

Вам на завтрак семь минут!

Три – убрать постель, и тут

Выходить уже пора,

Собирайтесь, детвора!

Время нужно рассчитать.





# Игр

1. Отсчитывание секунды сопровождая  
взмахом руки;

2. Счет секунды про себя;

3. Соблюдение ритма;

Стоп, машина, стоп, машина,

Стоп, машина, стоп!

Стоп, машина, стоп, машина,

Стоп, машина, стоп!

# Ы





# соревнован

- Напишет аккуратно одну и ту же букву; **ие**
- Напишет подряд числа начиная с единицы;
- Свяжет обрывки нитки;





# Пословиц

- ◆ Упустишь минутку – потеряешь час.
- ◆ Кто поздно встаёт, тот дня не видит.
- ◆ Кто хочет много знать, тому мало надо знать
- ◆ Работаешь сидя – отдыхай стоя.





Режимные моменты	Время проведения
Пробуждение, гимнастика	7:00
Завтрак	7:30
Дорога в школу	7:50
Учебные занятия в школе	8:30
обед	12:00
Дорога из школы домой	13:00
Послеобеденный отдых	13:30
Приготовление уроков (каждые 35-45 мин. занятий перерыв на 5 -10 минут)	14:00
Пребывание на воздухе	14:50
Занятия по интересам в школе	15:00
Ужин и свободные занятия	19:00
Сон	21:00



Желаю  
всем  
соблюдать  
режим дня!

