

# ***РЕЖИМ ДНЯ***



***ДЛЯ УЧЕНИКОВ  
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ***

***Составила учитель***

***МОУ СОШ № 33***

***Белова О.М.***

**Каждый день, как только вы пробудились, подумайте – у меня есть бесценная человеческая жизнь, и я не собираюсь тратить ее впустую. Я буду использовать всю свою энергию чтобы развивать себя, открывать свое сердце другим людям. Я буду думать о других только хорошее, не позволю себе злиться или думать плохо о ком-то, я собираюсь быть полезным людям настолько, насколько я смогу.**

# *Подъем*

## *7.30*

**Утром зазвонил будильник  
Мне будильник ни к чему,  
Потому, что без звоночка  
Встать так рано я могу!**



# **Зарядка**

## **7.40-7.50**



**Занимаюсь я зарядкой,  
По утрам, по вечерам.  
Со здоровьем всё в порядке,  
Что советую я Вам.  
А потом пойду в присядку,  
Потанцую на ковре.  
Так я делаю зарядку,  
Рано утром на заре.  
Головой вращаю смело,  
Поклонюсь Вам до земли.  
Дух здоровый, крепче тело,  
С добрым утром — земляки!**



# Умывание 7.50-8.00

Волшебная водичка  
На розовое личико,  
Ручеек из сказки  
На носик и на глазки,  
Брызги из кадушки  
На щечки и на ушки,  
Дождичек из лейки  
На лобик и на шейку.  
Ливень с теплой тучки  
На маленькие ручки.  
Вот какой чистюля!  
Целуй меня, мамуля!

Снует зубная щетка,  
Как по морю лодка,  
Как по речке пароход  
По зубам она идет,  
Вверх и вниз, туда-обратно.  
Счистим мы налет и пятна.  
Чтобы зубки не болели,  
Чтоб как зимний снег белели



# **Завтрак**

## **8.00-8.15**

**Съели завтрак, попрощались,  
Быстро в школу собирались.  
Здравствуй школа!  
Здравствуй класс!  
Ждёт учительница нас.**



# *Дорога в школу*

## *8.15-8.25*

Утром , по дороге в школу,  
Свежим воздухом дышу,  
Жду подружку я у дома,  
Вместе с ней теперь иду.  
Мы немного поболтаем,  
Посмеёмся ведь тогда  
Нам дорога в школу длинной  
Не наскучит никогда.



# ***Уроки в школе***

**8.30-13.05**



**Чтобы грамотнее стать...  
Надо книжки почитать  
И задачи все решить,  
Чтоб пятёрку получить!**

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



# *Дорога домой*

## *13.05-13.15*

**До свиданья, школьный дом!  
Завтра снова мы придём!**



# Обед

## 13.30-14.00



Обед мы съели, погуляли,  
Поработали опять:  
Из портфеля мы достали  
Свой учебник и тетрадь.

**В магазин мы ходим сами,  
пол в квартире подметём.  
Чтобы легче было маме,  
Мы поможем ей во всём.**



# Ужин

18.00-18.20



Ужин вкусный мы съедим,  
Телевизор поглядим,  
Или в игры поиграем,  
Или книжку прочитаем.



# Отдыхаем 18.20-21.00



# *Готовимся ко сну*

*21.00-21-10*

**Ждёт зубной порошок и журчит водица:  
«Не забудь, мой дружок, перед сном умыться!»  
Пусть приходит крепкий сон.  
Всем на свете нужен он.**



# Сон 21.10



# ***МОИ ПРАВИЛА ДНЯ:***

- **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.**



# ***РЕЖИМ ДНЯ –***

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

- Стихи Т.П.Писаревская
- Стихи <http://kids-kids.ru/?p=31>
- Стихи  
<http://www.yarmama.com/forum/0/thread126-1.html>