

# РЕЖИМ ДНЯ

**Маколкина Антонина Викторовна,  
учитель физической культуры МБОУ «Больше – Марсеевская СОШ»  
Чамзинского муниципального района Республики Мордовия**

# Цели и задачи:

- Сформировать понятие о режиме дня.
- Показать важность его соблюдения.
- Дать практические рекомендации по составлению режима дня.

**Режим дня** — это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.



# Примерный режим дня школьника

- 6.45 – подъем
- 6.45 – 7.15 – утренняя гимнастика, туалет
- 7.15 – 7.30 – завтрак
- 7.30 – 8.10 – дорога в школу
- 8.20 – 12.40 – занятия в школе
- 12.40 – 13.20 – дорога домой
- 13.20 – 14.00 – обед
- 14.00 – 15.00 – отдых
- 15.00 – 16.00 – прогулка
- 16.00 – 18.00 – подготовка домашнего задания
- 18.00 – 19.00 – ужин
- 19.00 – 19.45 – помощь по дому
- 19.45 – 20.45 – свободное время
- 20.45 – 21.00 – туалет, подготовка ко сну
- 21.00 – сон



# Основные составляющие режима дня

**Труд** – физиологическая потребность человека, основное условие его существования в социуме, целесообразная, сознательная деятельность индивида, направленная на удовлетворение потребностей его самого и общества;



**Отдых** – необходимая составляющая режима дня, способ проведения времени, целью которого является восстановление физических сил и стабилизация психоэмоционального состояния для достижения нормального уровня работоспособности;



**Приемы пищи** – достаточный интервал времени в период трудовой занятости, отдыха для полноценного приема пищи;



**Личная гигиена** – период времени для проведения процедур для сохранения и укрепления здоровья;

**Время на саморазвитие и совершенствование** – период для прочих видов активности (чтение, посещение театра, общение с людьми).





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



Занимаюсь я зарядкой,  
По утрам, по вечерам.  
Со здоровьем всё  
в порядке,  
Что советую я Вам.  
Ножками потопали.  
Ручками похлопали.  
Вот здоровья в чём  
секрет,  
Всем друзьям  
«Физкульт –привет!»

С шумом струйка  
водяная  
На руках дробится.  
Никогда не забывай  
По утрам умыться.  
Зубная щётка, паста,  
мыло –  
Вот и всё, чтоб чистым  
лицо было!





Съели завтрак, попрощались,  
Быстро в школу мы собрались.  
Здравствуй школа! Здравствуй класс!  
Ждёт учительница нас.



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.



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.





До свиданья,  
школьный дом!  
Завтра снова мы  
придём!



На обед нам дали щи,  
Чай и запеканку.  
Не люблю супы, борщи!  
Я люблю сметанку!

Я давно лежу в кроватке,  
Где-то рядышком мой сон.  
Может, сон играет в прятки?  
Не пойму я: где же он?



Я по улице гуляю,  
Свежим воздухом дышу.  
Что увидел я, что знаю  
Хоть сейчас вам расскажу.



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







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

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



Ждёт зубной  
порошок и  
журчит  
водица: «Не  
забудь, мой  
дружок, перед  
сном  
умыться!»



Пусть приходит крепкий сон





## ■ 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.