

Режим

дня

ученика



Подъём 7.30



Отворим все окна в доме
Чтоб впустить потоки
света,
Чтоб согрелась ранним
утром
Наша добрая планета.
Мы танцуем этим утром
По ковру из нитей солнца
И моя душа смеется
В сердце счастье – встало
солнце.

Подъём 7.30 – 7.40



Пляшет солнце на
кроватьке.

На кроватьке – всё в
порядке.

Мы же утром не забыли

И кроватьку застелили!

Мы простынку натянули,

Мы с подушки сны
стряхнули,

П

Зарядка 7.40

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья
Есть хорошее решенье -
Бег полезен и игра
Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья
Все, что связано с
движеньем.

Вот, поэтому ребятаки
Будем делать мы зарядку.



Умывание 7.50



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!

Щелкни меня, мамуля!



Умывание 7.50



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
беледи



Завтрак 8.00 – 8.30

Утро доброе! Проснись,
В школу собирайся,
Ты сегодня не ленись
Успеть всё постарайся.



Пол часа тебе на всякие дела:
умывание, зарядку, завтрак, чай.
в восемь тридцать выходить уже
пора,
чтобы в класс не опоздал ты

Здравствуй школа! Здравствуй класс!

Ждёт учительница

нас.



Парта ждёт меня, во-
первых,
Ждут уроки,
Ждут друзья.

Будет в школе не до лени,
Там я в новую страну
Дел и знаний и умений
Путешествие начну.
Ждет природа - лес и
поле!

Ведь в поход пойдем не
раз...

Ждут меня деточки в

Дорога в школу 8.30 -9.00

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



9.00-12.4

5

За звонком

звенит звонок,

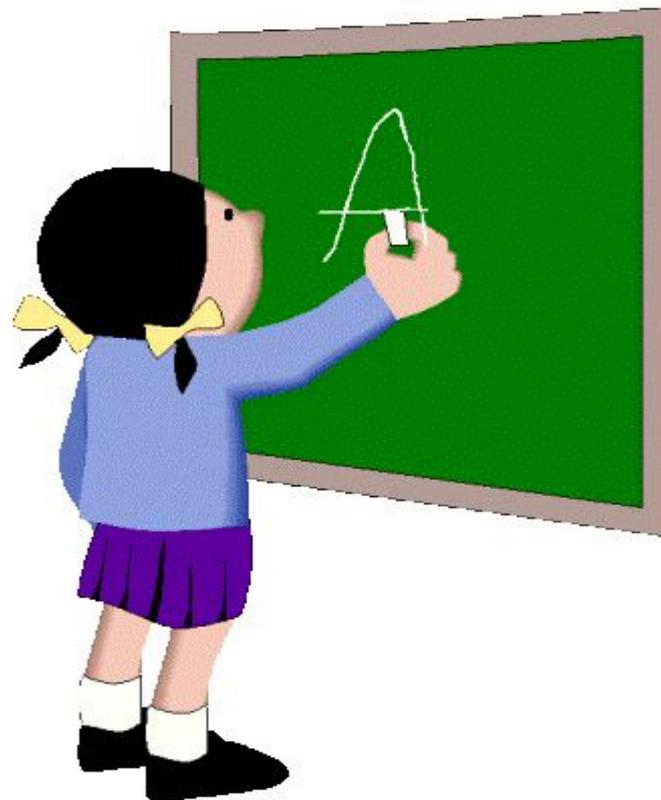
Точно в срок

идёт урок,

Нужно очень

много знать,

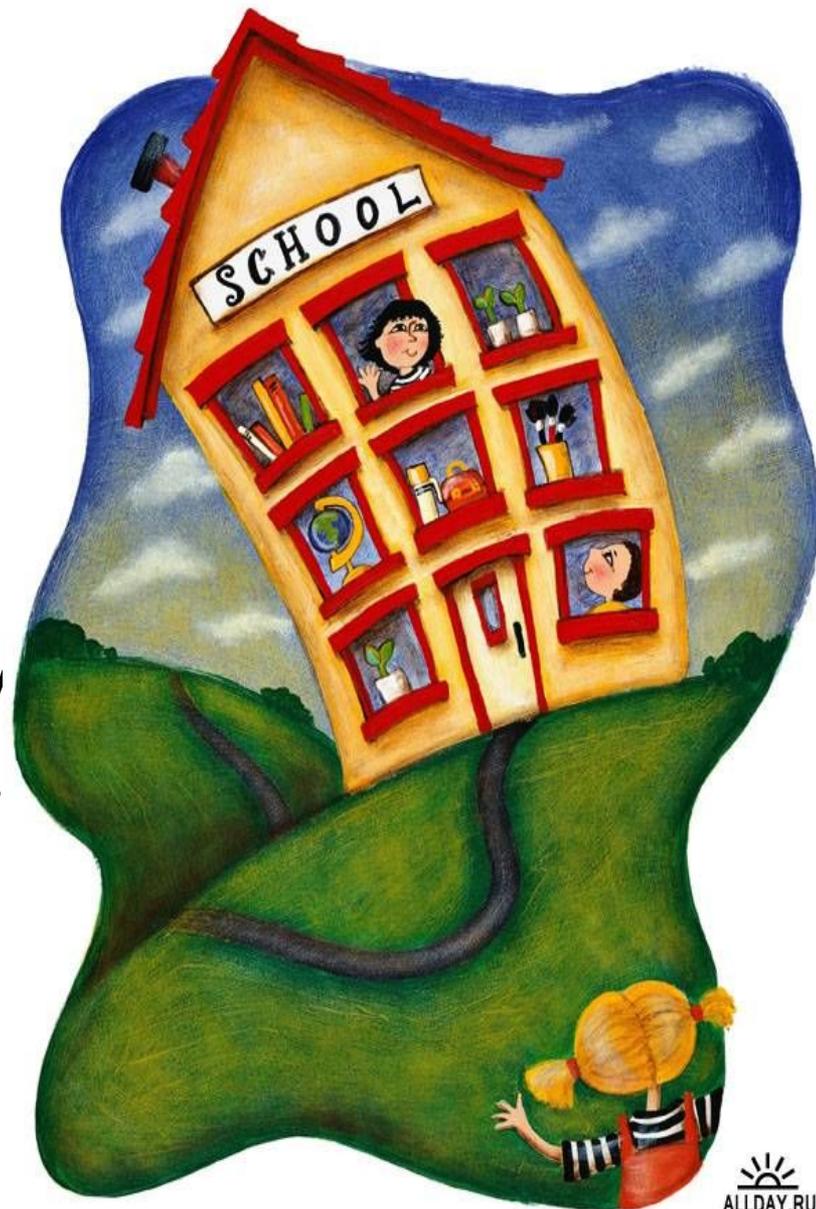
Чтоб полезным в жизни
стать.





12.45 – 13.05

До свиданья, школьный
дом!
Завтра снова мы придём
Завтра в школу я пойду,
книжки, ручки соберу в
свой
портфель красивый,
Я такой счастливый!



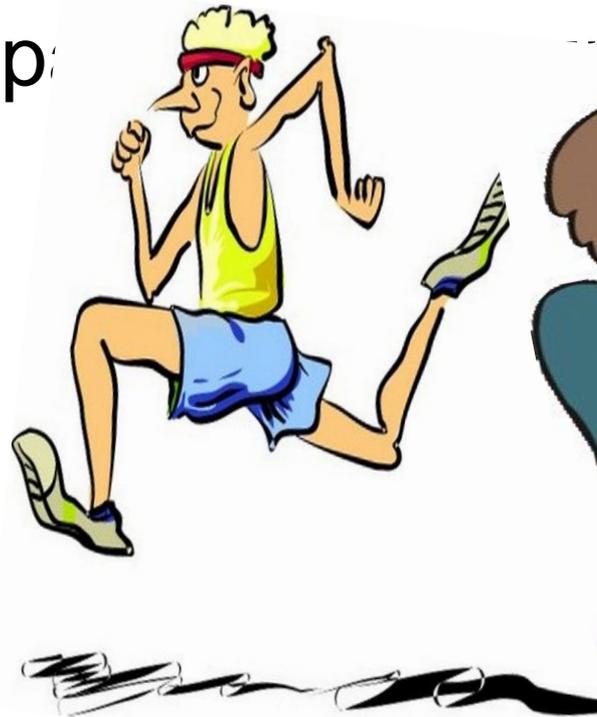
13.05-13.50



После школы надо успеть
сделать заданные на дом
уроки, почитать помочь в
работе по дому.

13.50-15.30

А ещё самостоятельно позаниматься физическими упражнениями или любимым видом спорта – в секции, музыкой, погулять, в общем нужно уметь проводить время.



15.30-16.30

Полдник съели, погуляли,
поработали.

Опять из портфеля мы достали
свой учебник и тетрадь.



16.30-18.00

В магазин мы ходим
сами,
пол в квартире
подметём.

Чтобы легче было

ЭЙ ВО



18.00-21.00

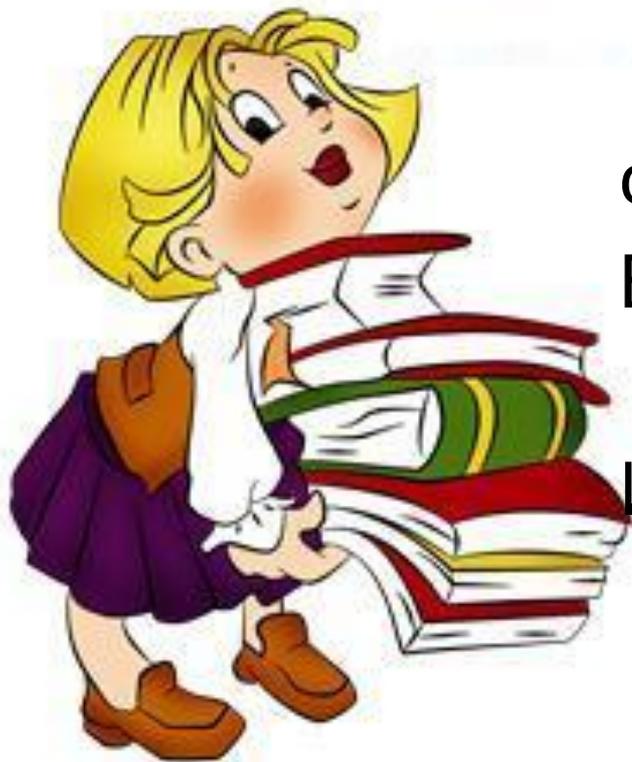
Ужин вкусный мы

съедем

В игры с мамой поиграем,
телевизор

поглядим.

Или книжку почитаем.



21.00-21.10



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



День прошёл ,
и, спать - в
кровать! Завтра
рано мне

вставать!

Пусть приходит

крепкий сон.
Всем на свете нужен

ОН.



Режим дня – это правильное распределение

времени,

на основные жизненные



Хорошего дня и... отличного настроения! ;-)

**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.**