

РЕЖИМ ДНЯ

Подготовила Михайлова Татьяна Николаевна
Воспитатель ГПД ГБОУ СОШ№404 Колпинского
района

Санкт - Петербург 2013 год

ПИСЬМО

Здравствуйте, друзья!

Мы в городе очень красивом живём,
В честь Здоровья назван Здоровейском он.
В городе нашем нет места лентяям,
Тем, кто без дела по жизни шагает
В городе этом вам скажут с любовью:
«Режим, гигиена, важны для здоровья!»

ПОДЪЁМ

7:00

Рано утром на рассвете
Просыпаются все дети.



Вспомни:

В каком часу просыпаешься ты?

ЗАРЯДКА

7:40

Как заправили кровать,
Быстро делаем зарядку.
Ножками потопали.
Ручками похлопали.
Вот здоровья в чём секрет,
Всем друзьям
«Физкульт -привет!»»



УМЫВАНИЕ

7:50



*С шумом струйка
водяная*

На руках дробится.

Никогда не забывай

По утрам умыться.

*Зубная щётка, паста,
мыло -*

*Вот и всё, чтоб чистым
лицо было!*



СОВЕТЫ ДОКТОРА ВОДЫ:

- ❖ Раз в неделю мойся основательно.
- ❖ Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.
- ❖ Каждый день мой руки и ноги перед сном.
- ❖ Обязательно мой руки после уборки, туалета, игр, прогулки, поездки в транспорте, общения с животными.



ЗАВТРАК

8:00

Школьник бодрый и весёлый
За столом сидит накрытым
Сытный завтрак перед школой
Уплетает с аппетитом.



Дорога в школу 8.15 - 8.45

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 8.15- 12.10

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



ДОРОГА ИЗ ШКОЛЫ 12.10 - 12.40

До свиданья,
школьный дом!
Завтра снова мы
придём.



ОБЕД

13.00 – 13.30

Ешь спокойно за
столом,
Не глотай, как львица.
Это вредно и притом
Можно подавиться.



Послеобеденный сон или отдых 13.30 - 14.30



ПРОГУЛКА, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УЛИЦЕ

14.30 - 16.00



Полдник, Приготовление уроков 16.00 - 17.30

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



ПРОГУЛКА, УЖИН И СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ 17.30 - 20.30

Ужин вкусный мы
съедем,
Телевизор поглядим,
Или в игры поиграем,
Или книжки прочитаем.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ КО СНУ

20.30 - 21.00

Ждёт зубной порошок
И журчит водица:
«Не забудь, мой , дружок
Перед сном умыться.
Пусть приходит крепкий
сон.
Всем на свете нужен он.



СПОКОЙНОЙ НОЧИ! 21.00 - 7.30

Чай попить и спать в кровать,
Завтра рано мне вставать!



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, полости рта;
- ❖ Старайся есть в одно и то же время.



**Помни твёрдо, что режим
Людям всем необходим!**

**Выполняйте режим дня
Будете здоровы!**

РЕЖИМ ДНЯ -

Это правильное распределение времени, при котором разумно чередуются труд и отдых.

