

# 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.



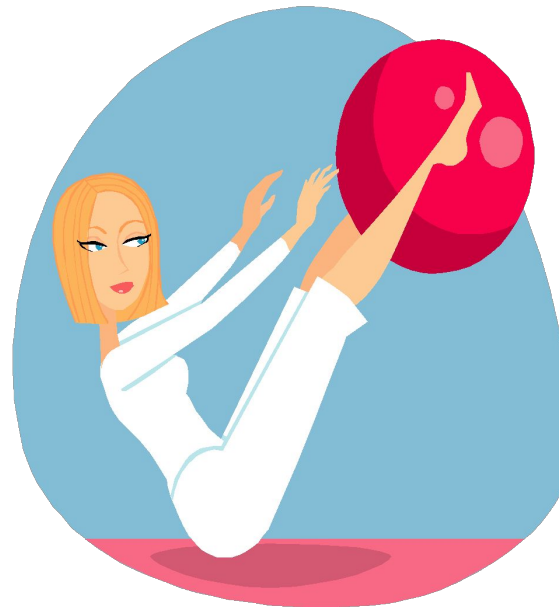
Вспомни:

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

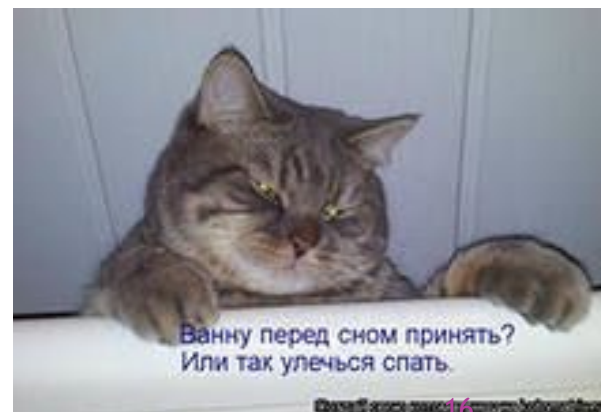
Ужин вкусный мы  
съедем,  
Телевизор поглядим,  
Или в игры поиграем,  
Или книжки читаем.



# 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.

