

Режим дня первоклассника

Цели и задачи урока

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

Режим дня



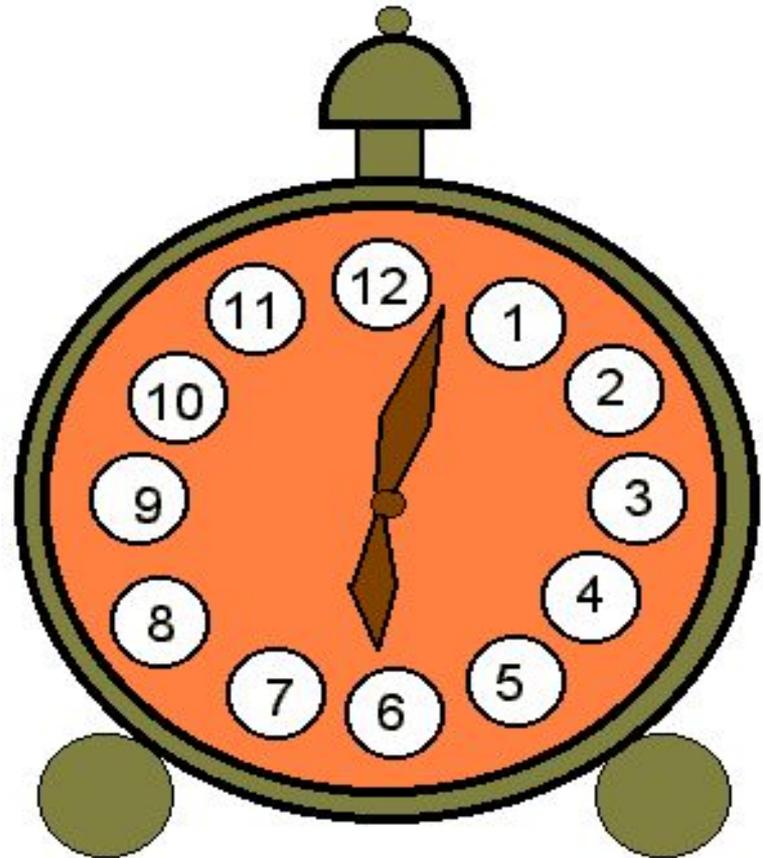
*Правильное
распределение
времени в течение
дня*



**Чтобы быть всегда здоровым
И стремиться к знаниям новым,
Чтобы стресс, усталость снять –
Соблюдайте режим дня!**

7.00 – 8.30

- Подъем
- Зарядка
- Умывание
- Завтрак
- Дорога в школу



подъем

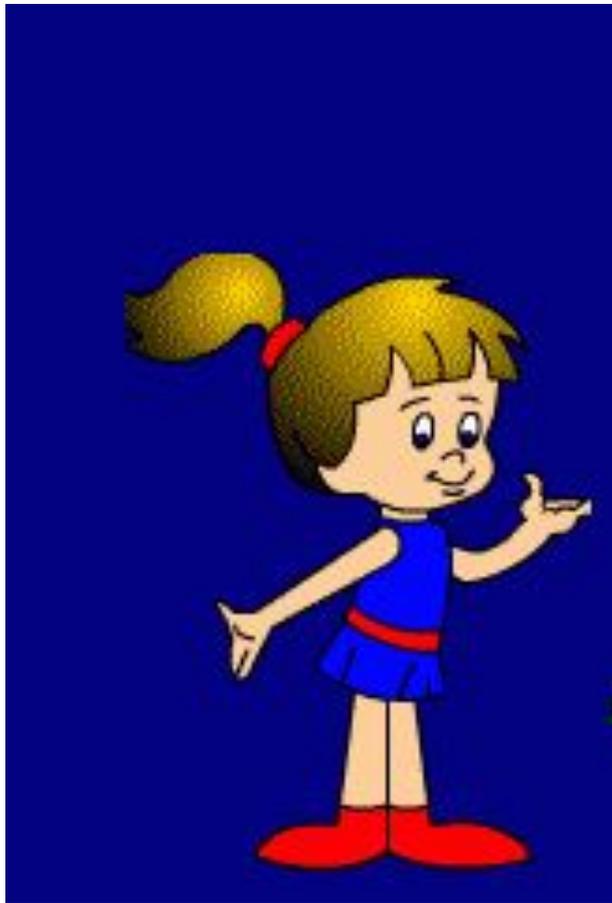
7.00

Рано утром на рассвете

Просыпаются все дети



Зарядка



7.10

**Утром рано поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна зарядка!**



Умывание

7.20

Все хорошие ребята

Чистят зубы аккуратно.

Чистить зубы им не лень

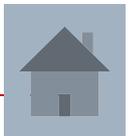
Чистят их два раза в день.



Завтрак

7.30

Ешь на спеша,
Пусть работают скулы,
Мы – дети,
А не акулы.



Дорога в школу

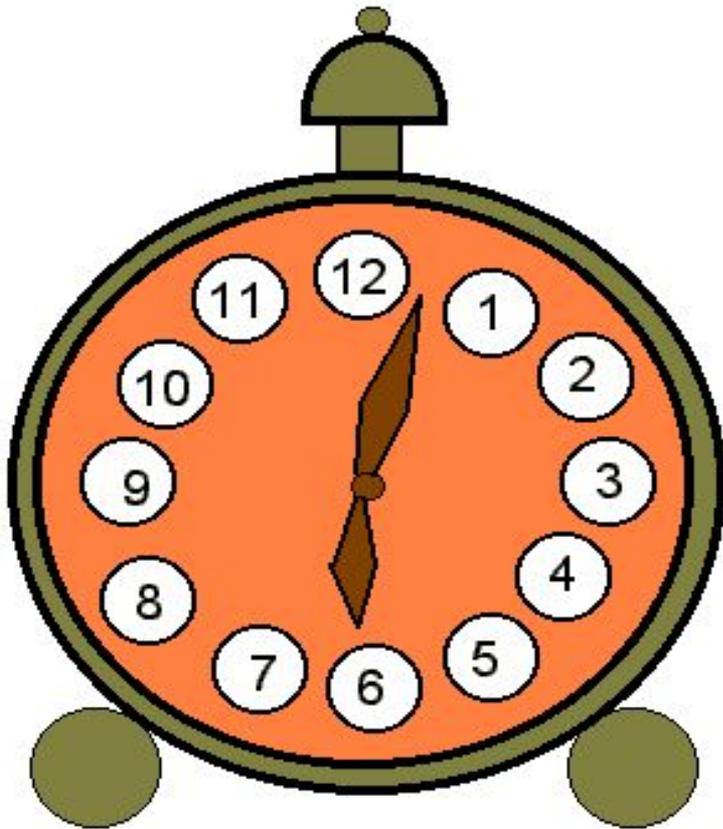


8.00

**Трудный и долгий день впереди
Энергией свой организм заряди!**



8.30 – 13.00



- Занятия
 - Школьный завтрак
 - Дорога домой
-

Занятия



8.30 – 12.30

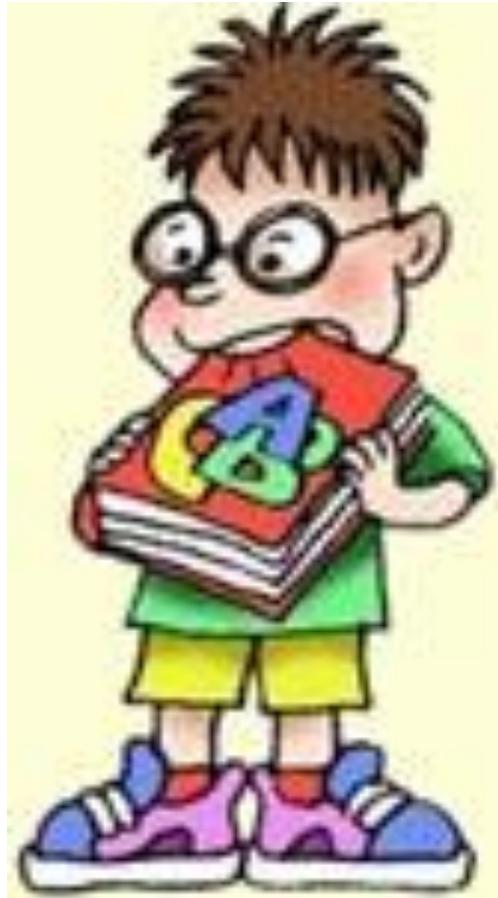
**На уроках заниматься
Интересно нам, друзья!
Надо очень постараться:
Вот звонок – уже пора!**



Школьный завтрак

10.00

**Вовремя ешь,
Вовремя пей –
Будешь до старости
Крепок и свеж!**



Дорога домой

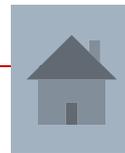


12.30

Ура! Закончилось ученье!

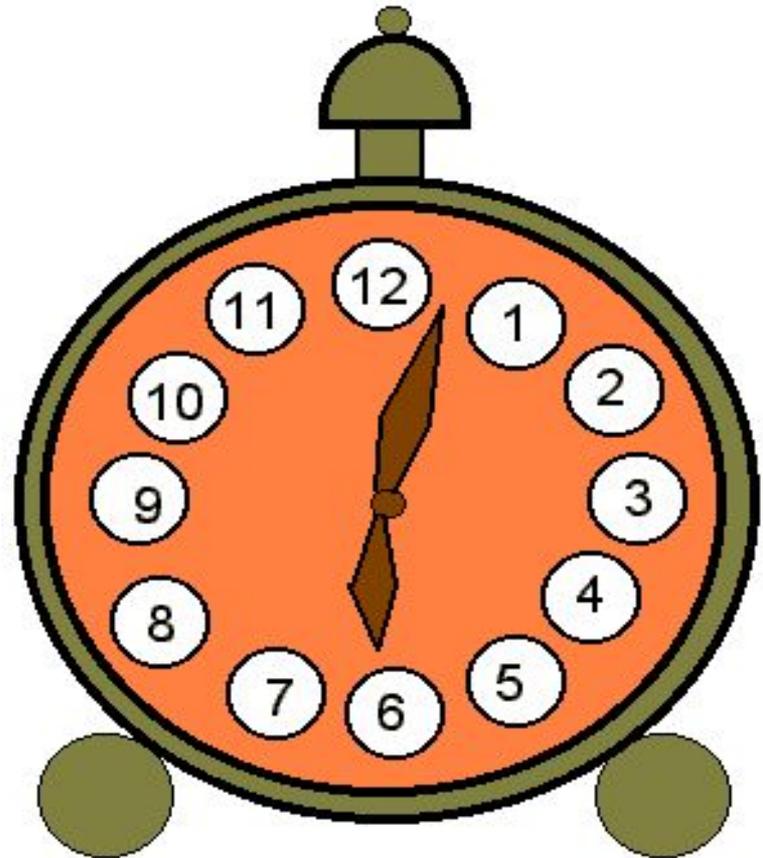
Идем домой –

Какое наслаждение!



13.00 – 17.30

- Обед
- Активный отдых
- Домашние задания
- Занятия по интересам



Обед

13.00

Вот если б еда
Прибавляла года,
Всех дольше бы жили
Обжоры тогда.
Съел мало –
И много покоя взамен.
Съел много –
К болезням отправился в
плен!



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

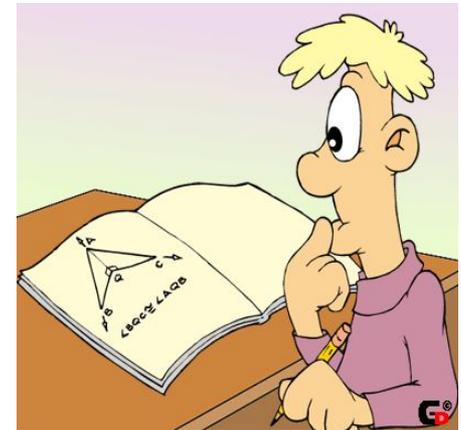


13.30 – 14.30

**Отправляемся в поход.
Сколько нас открытий ждет!
Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.**



Домашние задания



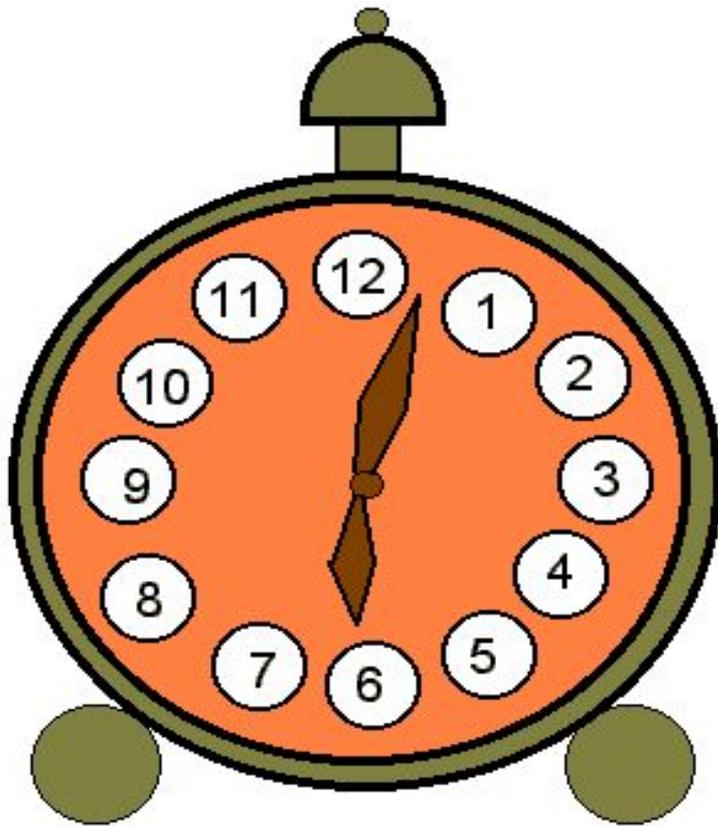
Занятия по интересам

16.00 – 17.00

Кто с детских лет
Со спортом дружен,
Всегда здоров, красив
И людям нужен!



18.00 – 21.00



- Помощь дома
 - Ужин
 - Свободное время
 - Сон
-

Помощь дома



17.00 – 18.00

Делу время –
потехе час.

Отдохнул –
помоги сейчас!



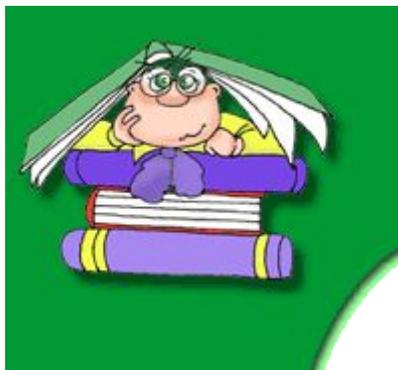
Ужин

18.00

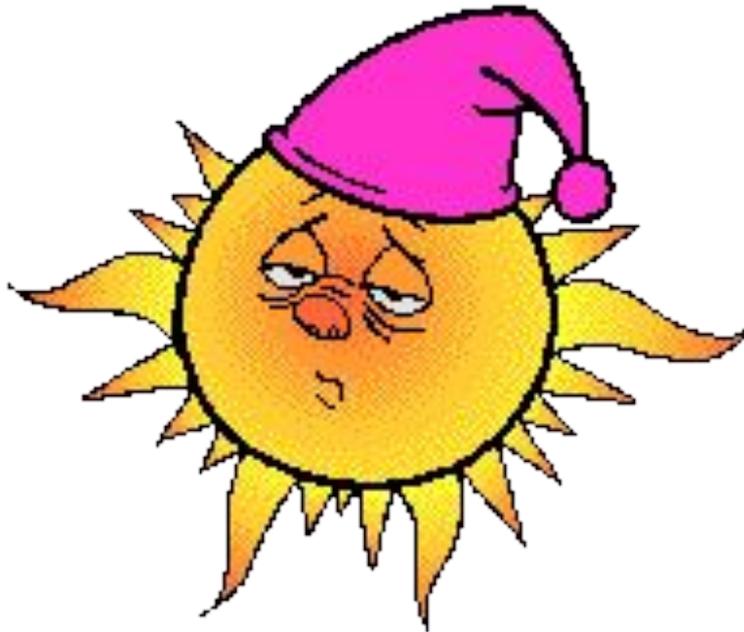
**Руки мой после игры
И после туалета.
С улицы пришел – опять
Не забудь про это.
И еще закон такой:
Руки мой перед едой!**



Свободное время



Сон

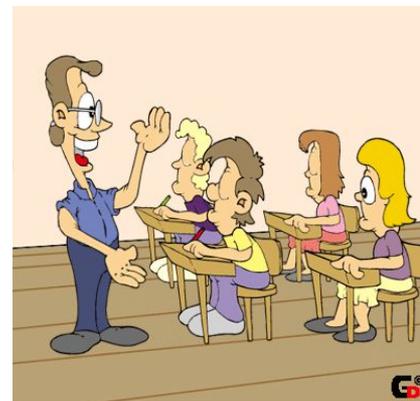


21.00

Рано вставать,
Рано в кровать
Завтра за партой
Не будешь зевать!

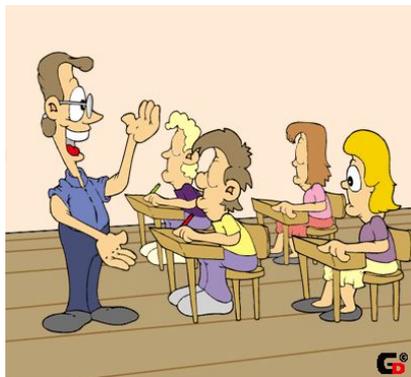


Расположи картинки по порядку



Проверь себя

1



3



2



4



Спасибо за внимание!

ВЫПОЛНЯЙТЕ ПОЖИМ ДИО - БУДЕТЕ ЗЛОКОВЫ!