

# 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**



---

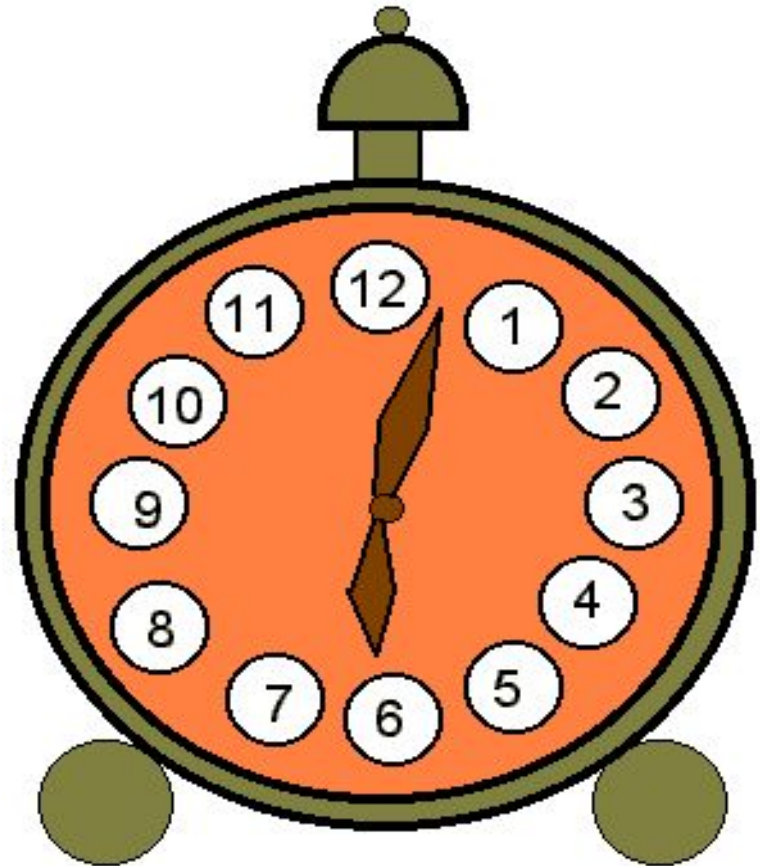
**Чтобы быть всегда здоровым  
И стремиться к знаниям новым,  
Чтобы стресс, усталость снять –  
Соблюдайте режим дня!**

---

# 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

---



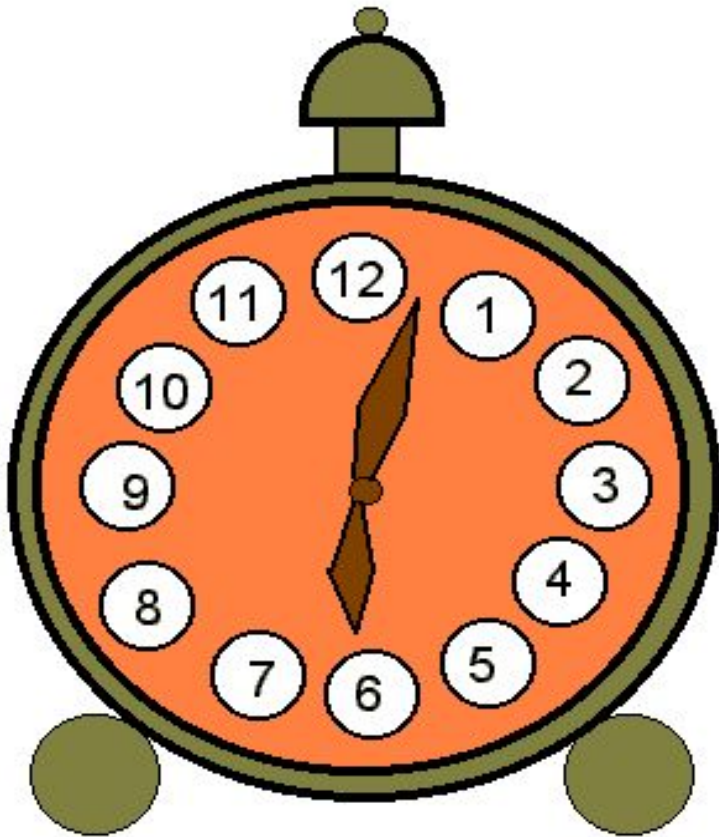
**8.00**

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



# 8.30 – 13.00

---



- Занятия
  - Школьный завтрак
  - Дорога домой
-

# Занятия

---



**8.30 – 12.30**

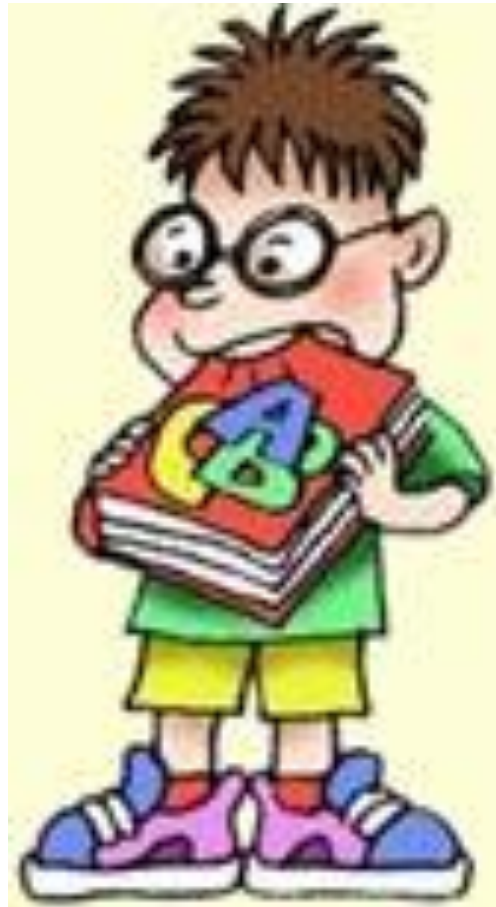
**На уроках заниматься  
Интересно нам, друзья!  
Надо очень постараться:  
Вот звонок – уже пора!**



# Школьный завтрак

**10.00**

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



# Дорога домой

---



**12.30**

**Ура! Закончилось ученье!**

**Идем домой –**

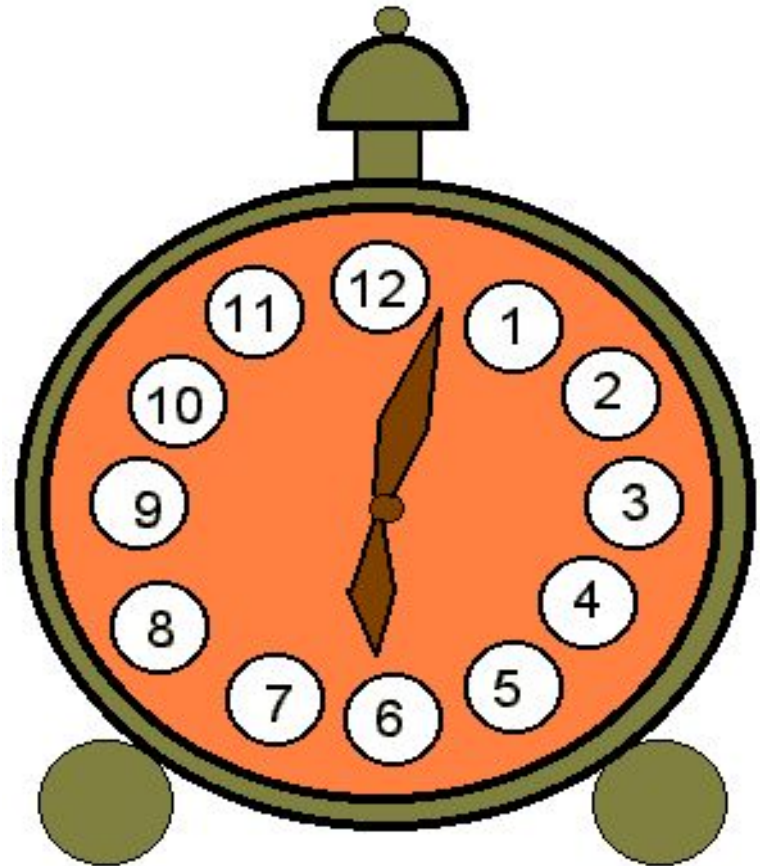
**Какое наслаждение!**



# 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

---

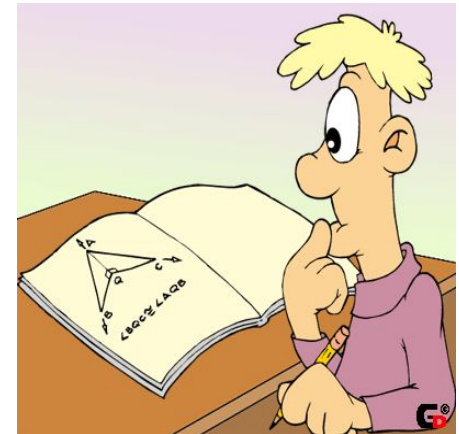


**13.30 – 14.30**

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



# Домашние задания



# Занятия по интересам

---

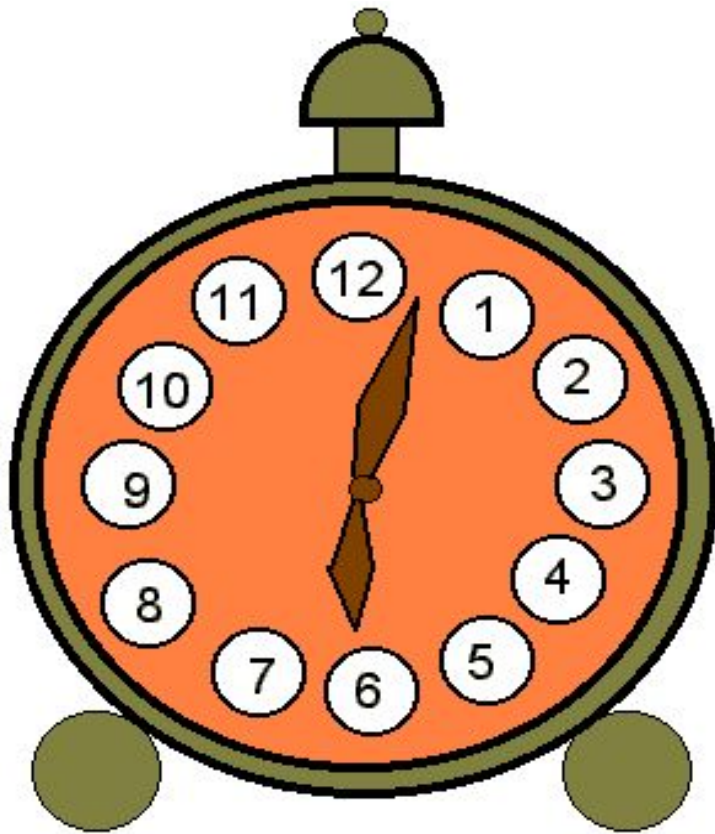
**16.00 – 17.00**

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

---

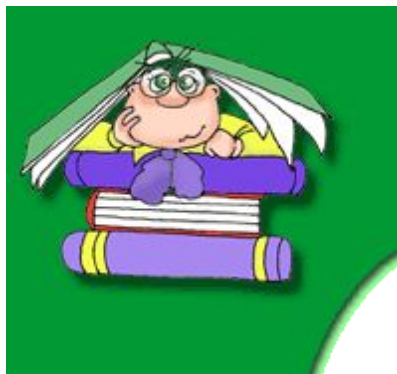
**18.00**

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



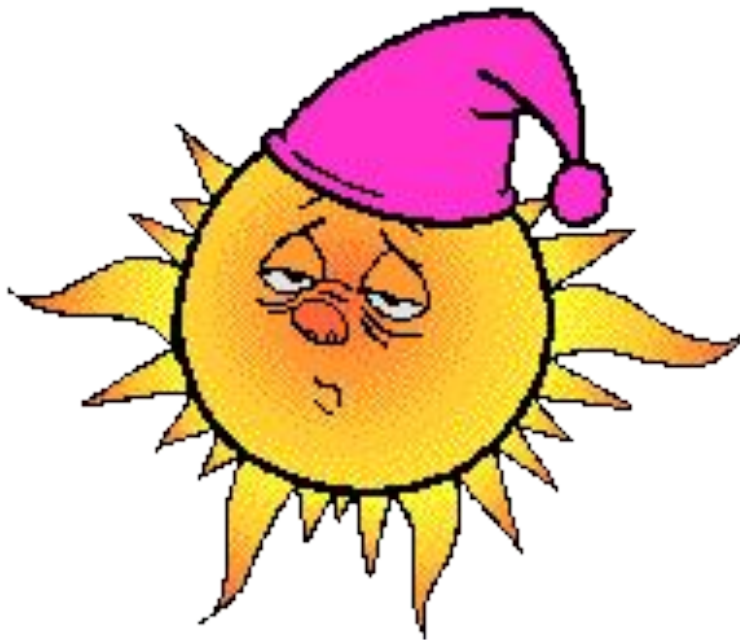


# Свободное время



# 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!**