



Режим дня первоклассни





Девиз

первоклассники

мы – дружные!

мы –

внимательные!

мы – старательные!

мы – отлично

учимся!

всё у нас





РЕЖИМ ДНЯ - ОСНОВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА





Вопрос

- Что вы можете сказать об этом мальчике?
- Нравится или не нравится вам Алёша Иванов?
- Если не нравится то почему?
- Как вы думаете, почему мальчик постоянно опаздывал в школу?





«Валя –





Режим – это
правильная
организация дня.
Правильный
распорядок
дня.





«С добрым утром»

- Просыпайся!
- Просыпаюсь!
- Поднимайся!
- Поднимаюсь!
- Умывайся!
- Умываюсь!
- Обливайся!
- Обливаюсь!
- Вытирайся!
- Вытираюсь!
- Одевайся!
- Одеваюсь!
- Собирайся!
- Собираюсь!
- И прощайся!





Режим дня

1. Подъём
2. Зарядка, умывание.
3. Завтрак
4. Дорога в школу.
5. Занятия в школе.
6. Обед.
7. Прогулка на воздухе. Помощь по дому.
7. Подготовка уроков.
8. Занятия по интересам в школе.
9. Ужин.
10. Свободное время (тихие игры, чтение).







Умей рассчитывать время

на сборы в школу

Утром столько разных дел!

Ты умылся и поел,

Одеваешься, спешишь,

В школу весело бежишь.

Но запомнить надо всем:

Чтобы утро без проблем

Проходило, нужно вам

Собираться по часам.

Пять минут – на умыванье,

Пять минут – на одеванье,

Вам на завтрак семь минут!

Три – убрать постель, и тут

Выходить уже пора,

Собирайтесь, детвора!

Время нужно рассчитать.





Игр

1. Отсчитывание секунды сопровождая
взмахом руки;

2. Счет секунды про себя;

3. Соблюдение ритма;

Стоп, машина, стоп, машина,

Стоп, машина, стоп!

Стоп, машина, стоп, машина,

Стоп, машина, стоп!





соревнован ие

- Напишет аккуратно одну и ту же букву;
- Напишет подряд числа начиная с единицы;
- Свяжет обрывки нитки;

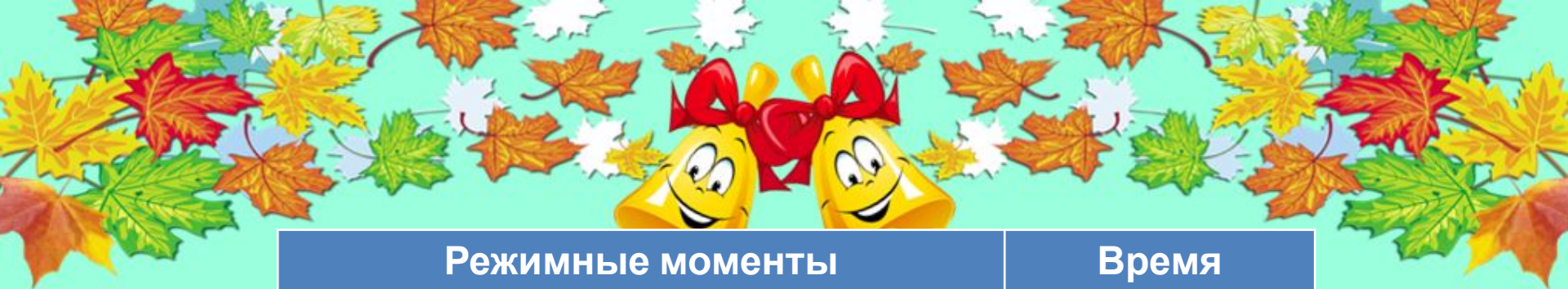




Пословиц

- ◆ Упустишь минутку – потеряешь час.
- ◆ Кто поздно встаёт, тот дня не видит.
- ◆ Кто хочет много знать, тому мало надо знать
- ◆ Работаешь сидя – отдыхай стоя.





Режимные моменты	Время проведения
Пробуждение, гимнастика	7:00
Завтрак	7:30
Дорога в школу	7:50
Учебные занятия в школе	8:30
обед	12:00
Дорога из школы домой	13:00
Послеобеденный отдых	13:30
Приготовление уроков (каждые 35-45 мин. занятий перерыв на 5 -10 минут)	14:00
Пребывание на воздухе	14:50
Занятия по интересам в школе	15:00
Ужин и свободные занятия	19:00
Сон	21:00



Желаю
всем
соблюдать
режим дня!

