



РЕЖИМ ДНЯ

ДЛЯ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Составила учитель

МОУ СОШ № 33

Белова О.М.

Каждый день, как только вы пробудились, подумайте —у меня есть бесценная человеческая жизнь, и я не собираюсь тратить ее впустую. Я буду использовать всю свою энергию чтобы развивать себя, открывать свое сердце другим людям. Я буду думать о других только хорошее, не позволю себе злиться или думать плохо о ком-то, я собираюсь быть полезным людям настолько, насколько я смогу.

Подъем 7.30

**Утром зазвонил будильник
Мне будильник ни к чему,
Потому, что без звоночка
Встать так рано я могу!**



Зарядка

7.40-7.50



**Занимаюсь я зарядкой,
По утрам, по вечерам.
Со здоровьем всё в порядке,
Что советую я Вам.
А потом пойду в присядку,
Потанцую на ковре.
Так я делаю зарядку,
Рано утром на заре.
Головой вращаю смело,
Поклонюсь Вам до земли.
Дух здоровый, крепче тело,
С добрым утром — земляки!**



Умывание

7.50-8.00

Волшебная водичка
На розовое личико,
Ручеек из сказки
На носик и на глазки,
Брызги из кадушки
На щечки и на ушки,
Дождичек из лейки
На лобик и на шейку.
Ливень с теплой тучки
На маленькие ручки.
Вот какой чистюля!
Целуй меня, мамуля!

Снует зубная щетка,
Как по морю лодка,
Как по речке пароход
По зубам она идет,
Вверх и вниз, туда-обратно.
Счистим мы налет и пятна.
Чтобы зубки не болели,
Чтоб как зимний снег белели



Завтрак

8.00-8.15

**Съели завтрак, попрощались,
Быстро в школу собирались.
Здравствуй школа!
Здравствуй класс!
Ждёт учительница нас.**



Дорога в школу

8.15-8.25

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 в школе

8.30-13.05



**Чтобы грамотнее стать...
Надо книжки почитать
И задачи все решить,
Чтоб пятёрку получить!**

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

Дорога домой

13.05-13.15

**До свиданья, школьный дом!
Завтра снова мы придём!**



Обед

13.30-14.00



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

**В магазин мы ходим сами,
пол в квартире подметём.
Чтобы легче было маме,
Мы поможем ей во всём.**



Ужин

18.00-18.20



Ужин вкусный мы съедим,
Телевизор поглядим,
Или в игры поиграем,
Или книжку читаем.



Отдыхаем 18.20-21.00



Готовимся ко сну

21.00-21-10

**Ждёт зубной порошок и журчит водица:
«Не забудь, мой дружок, перед сном умыться!»
Пусть приходит крепкий сон.
Всем на свете нужен он.**



Сон 21.10



МОИ ПРАВИЛА ДНЯ:

- **приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;**
- **выполняй каждый день утреннюю зарядку;**
- **следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;**
- **старайся есть в одно и то же время.**

РЕЖИМ ДНЯ –

***это правильное
распределение времени,
на основные жизненные
потребности человека.***

- Стихи Т.П.Писаревская
- Стихи <http://kids-kids.ru/?p=31>
- Стихи
<http://www.yarmama.com/forum/0/thread126-1.html>