РЕЖИМ ДНЯ

Маколкина Антонина Викторовна,
учитель физической культуры МБОУ «Больше – Маресевская СОШ»
Чамзинского муниципального района Республики Мордовия

Цели и задачи:

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

Режим дня — это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов

деятельности.

Примерный режим дня школьника

6.45 – подъем
6.45 – 7.15 – утренняя гимнастика, туалет
7.15 – 7.30 – завтрак
7.30 – 8.10 – дорога в школу
8.20 – 12.40 – занятия в школе
12.40 – 13.20 – дорога домой
13.20 – 14.00 – обед
14.00 – 15.00 –отдых
15.00 – 16.00 – прогулка
16.00 – 18.00 – подготовка домашнего задания
18.00 – 19.00 - ужин
19.00 – 19.45 – помощь по дому
19.45 – 20.45 – свободное время
20.45 – 21.00 – туалет, подготовка ко сну
21.00 - сон

MyShared

Основные составляющие режима дня

Труд – физиологическая потребность человека, основное условие его существования в социуме, целесообразная, сознательная деятельность индивида, направленная на удовлетворение потребностей его самого и общества;

Отдых – необходимая составляющая режима дня, способ проведения времени, целью которого является восстановление физических сил и стабилизация психоэмоционального состояния для достижения нормального уровня работоспособности;

Приемы пищи – достаточный интервал времени в период трудовой занятости, отдыха для полноценного приема пищи;

Личная гигиена – период времени для проведения процедур для сохранения и укрепления здоровья;

Время на саморазвитие и совершенствование – период для прочих видов активности (чтение, посещение театра, общение с людьми).

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

Занимаюсь я зарядкой,
По утрам, по вечерам.
Со здоровьем всё
в порядке,
Что советую я Вам.
Ножками потопали.
Ручками похлопали.
Вот здоровья в чём
секрет,
Всем друзьям
«Физкульт –привет!»

С шумом струйка
водяная
На руках дробится.
Никогда не забывай
По утрам умыться.
Зубная щётка, паста,
мыло –
Вот и всё, чтоб чистым
лицо было!

Съели завтрак, попрощались,
Быстро в школу мы собрались.
Здравствуй школа! Здравствуй класс!
Ждёт учительница нас.

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.

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.

До свиданья,
школьный дом!
Завтра снова мы
придём!

На обед нам дали щи,
Чай и запеканку.
Не люблю супы, борщи!
Я люблю сметанку!

Я давно лежу в кроватке,
Где-то рядышком мой сон.
Может, сон играет в прятки?
Не пойму я: где же он?

Я по улице гуляю,
Свежим воздухом дышу.
Что увидел я, что знаю
Хоть сейчас вам расскажу.

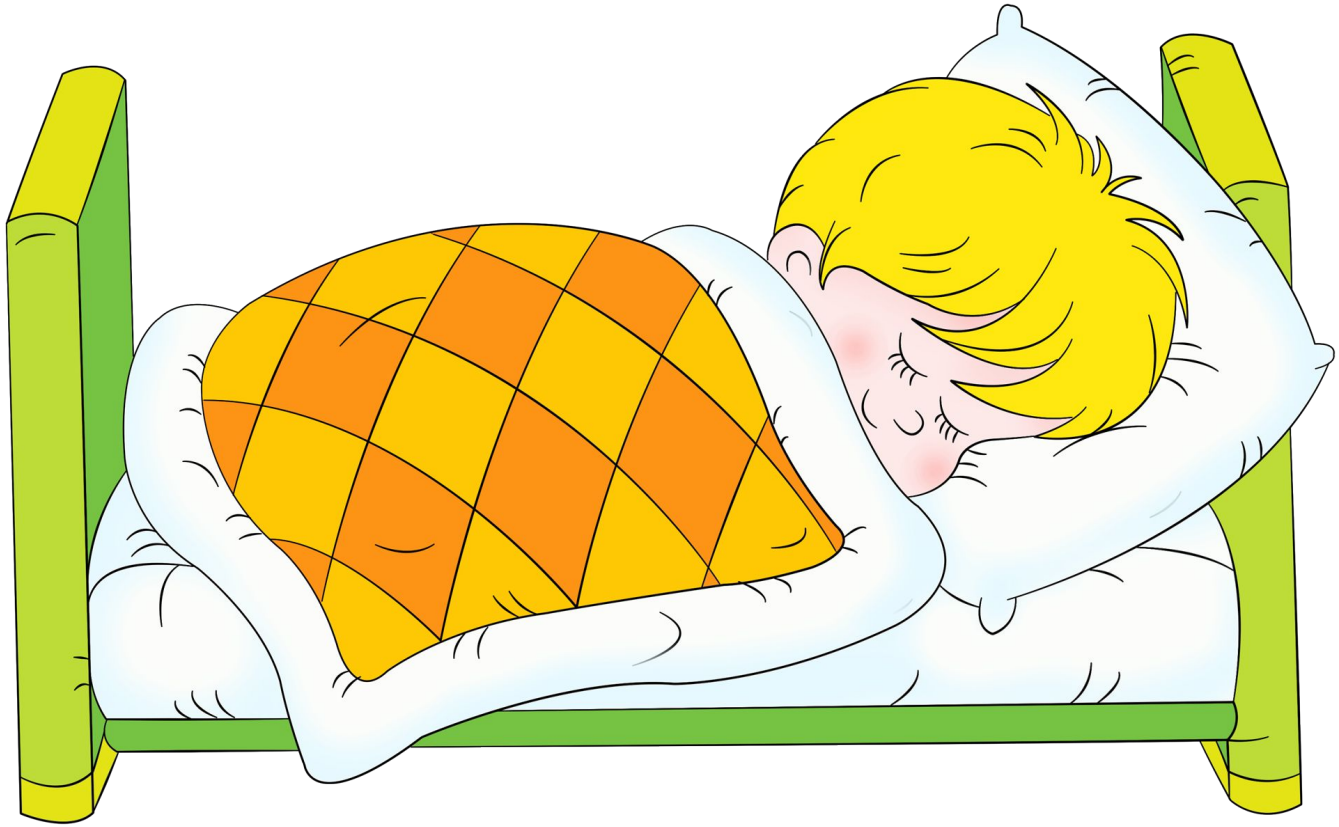
Полдник съели,
погуляли,
Поработали опять:
Из портфеля мы
достали
Свой учебник и
тетрадь.

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

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

Ждёт зубной порошок и журчит водица: «Не забудь, мой дружок, перед сном умыться!»

Пусть приходит крепкий сон



- **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 и полостью рта;**
- **старайся есть в одно и то же время.**