

Твой режим дня



Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.

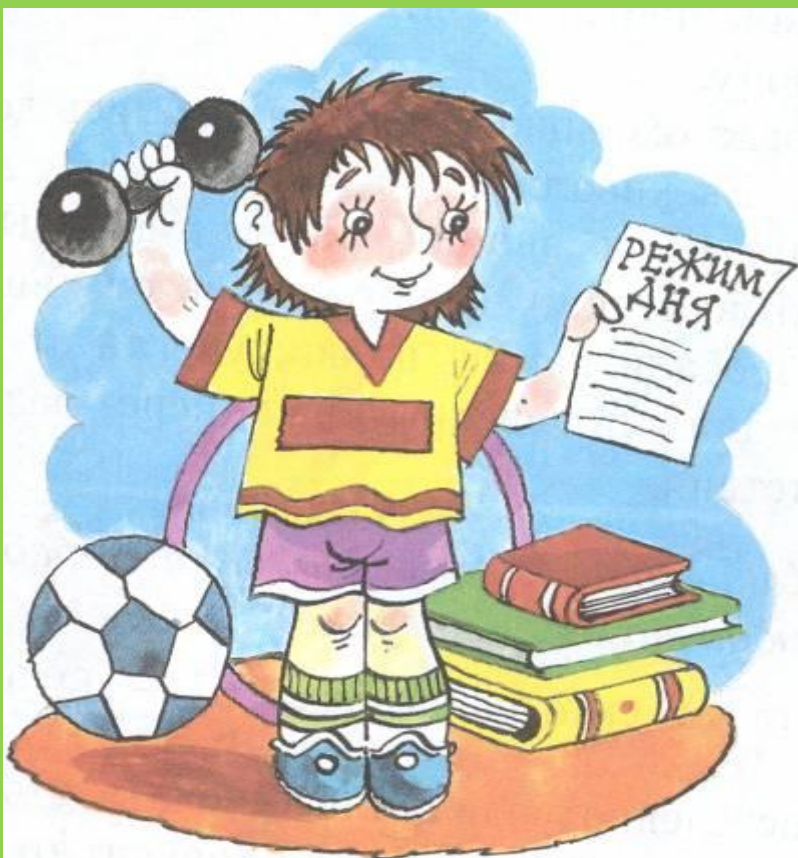
**Будильник громко говорит:
«Всем вставать Пора! Пора!
С добрым утром, детвора!»**



Подъем в 7-00



Зарядка



В тот же час и
по-порядку, мы спешим все на
зарядку.
Что б здоровым, сильным быть
Обязательно нам нужно с
физкультурой дружить!

Гигиенические процедуры-7-20



**«Водичка, водичка! Умой мое
личико!**

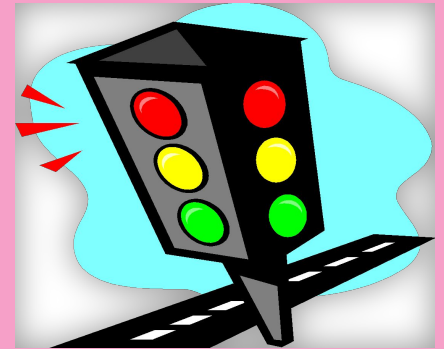
**Чтобы глазки горели! Чтобы
зубки блестели!»**

Завтрак 7-45



**Что такое аппетит?
Мама мне о нем твердит
Говорит она сердито
-Ты поел без аппетита.**

Дорога в школу 8-00 – 8-15



**В школу бодро я иду,
свежим воздухом дышу**

Занятия в школе

8-30- 12-10



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

12-10—12-25



**До свиданья, школьный
дом!**

Завтра снова мы придём!

Обед

13-00



**Но у всех, смешливых даже,
За столом серьезный вид.
За обедом виден так же,
Наш ребячий аппетит.**

Занятия любимым делом 13-30 - 15-30



**Кто куда: кто в мяч играть,
Кто-то ягоды искать.
Кто-то спортом заниматься,
И конечно, закаляться**

Самоподготовка 16-00 - 17-30



Полдник съели, погуляли,

Поработали опять:

Из портфеля мы достали

Свой учебник и тетрадь.

Помощь по дому 18-00 - 19-00



Полдник съели, погуляли,

Поработали опять:

Из портфеля мы достали

Свой учебник и тетрадь.

Ужин - 19-00-21-00



**А теперь, конечно нужен,
Вкусный и горячий ужин.
Ужин вкусный мы съедим
Телевизор поглядим,
Или в игры поиграем,
Или книжку почитаем.**

Сон 21-00



**Ждёт зубной порошок и журчит
водица:**

**«Не забудь, мой дружок, перед
сном умыться!»**

**В небе догорает последняя
звезда!**

Спокойной ночи, дети!

До нового утра!

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.

Задание!

Составь свой режим дня, дополни его рисунками



**Авторы-составители: Дунаева
Е. А.
Закидина Н. П.**

**Картинки взяты из
интернета**