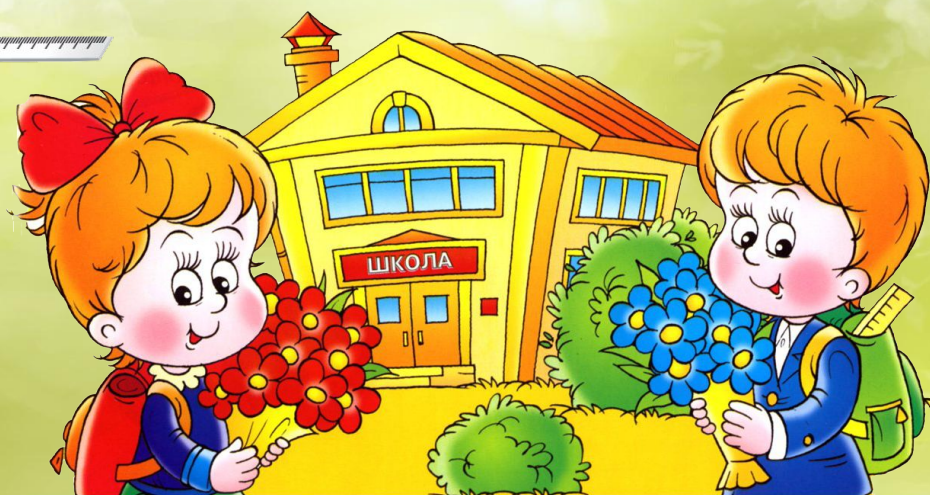


# Режим дня школьника



# Цель:

- \* **формировать у детей представления о режиме дня, его значении для сохранения здоровья;**
- \* **стимулировать стремление выполнять режим дня;**
- \* **подвести к пониманию того, что режим дня у каждого человека индивидуален, зависит от рода деятельности, состояния здоровья.**



**Режим дня** — это точно установленный распорядок труда, отдыха, питания, сна.

**Что такое  
режим дня?**





Подъём —  
7.00







**Занимаюсь я зарядкой  
По утрам, по вечерам —  
Со здоровьем всё в порядке,  
Что советую и вам.**

**А потом пойду вприсядку,  
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!**





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



# Физкультминутка



Вслушайся в водопад,  
Нарозовую ручейка,  
Ручеек и речушки  
На ноубатмоне пдэки.  
Брызги и вода, шуми-об  
На щётки и маналёки  
Дядькине зубилейки  
На тобома и знамайкуе





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



Утром, по дороге в школу,  
Свежим воздухом дышу,  
Жду подружку я у дома,  
Вместе с ней туда пойду;  
Веселей тогда шагать —  
С другом некогда скучать!







Уроки —  
8.30 — 12.00



**Чтобы грамотнее стать,  
Надо книжки нам читать.  
И задачи все решать,  
Чтоб десятки получать!  
За звонком звенит звонок,  
Точно в срок идёт урок.  
Нужно очень много знать,  
Чтоб полезным в жизни стать.**

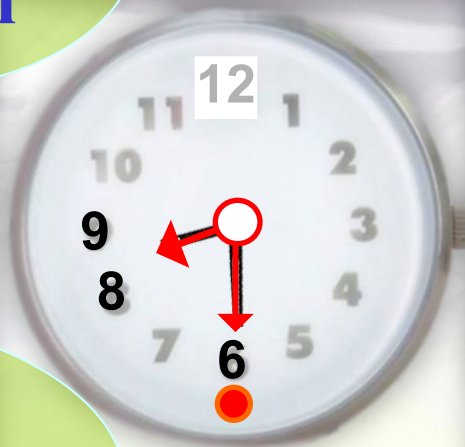




Урок —  
35 минут



Перемена —  
20 минут



# Физкультминутка





**В магазин мы ходим 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 прочитаем.



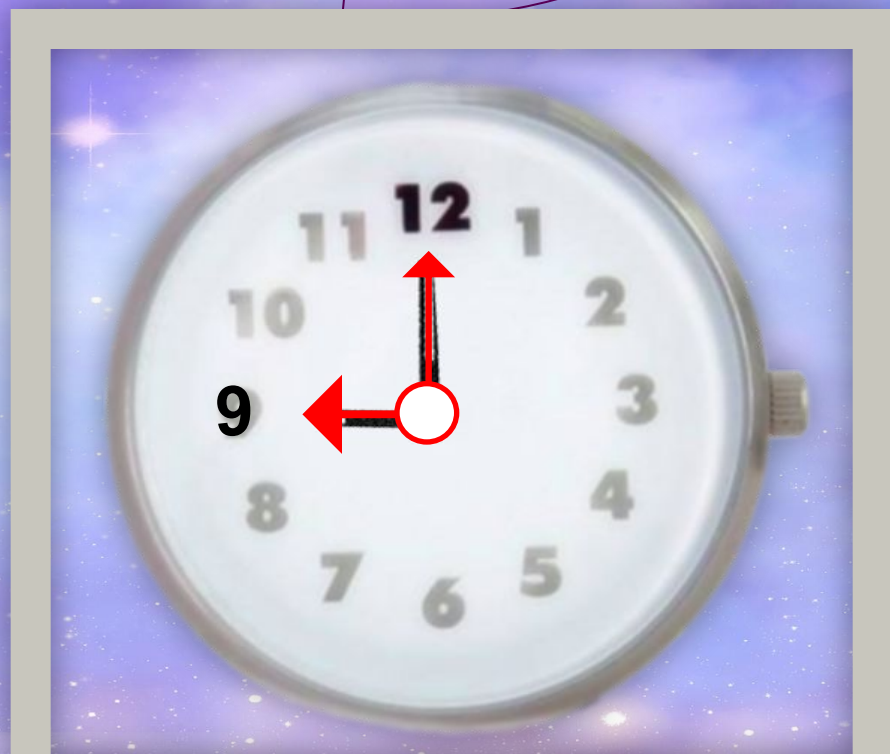


**Ждёт зубной порошок,  
И журчит водица:  
«Не забудь, мой дружок,  
Перед сном умыться!»  
Пусть приходит крепкий сон,  
Всем на свете нужен он.  
Чай попить — и спать в кровать.  
Завтра рано мне вставать!**





Отбой —  
9.00





# Советы цыплёнка Тоши

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 полости рта.

Старайся есть в одно и то же время.



# Игра «Да-нетка»

Режим дня — это точно установленный распорядок труда, отдыха, питания, сна?



ДА



НЕ  
Т



# Молодцы!



# Подумайте!





# Игра «Да-нетка»

**Соблюдение режима дня улучшает самочувствие человека?**

**ДА**

**НЕ  
Т**

# Молодцы!





# Подумайте!



# Игра «Да-нетка»

**Зарядку обязательно делать каждый день?**

**ДА**

**НЕ  
Т**



# Молодцы!



# Подумайте!





# Игра «Да-нетка»

**На прогулки и занятия спортом  
надо отводить как можно меньше  
времени?**

**ДА**

**НЕ**

**Т**

# Молодцы!





# Подумайте!



# Игра «Да-нетка»

**Чтобы быстрее засыпать, нужно  
ложиться спать в одно и то же  
время?**

**ДА**

**НЕ  
Т**



# Подумайте!



# Молодцы!

