

# Режим дня ученика младших классов



Работу выполнила :

Пигалева Мария  
Ученица 1 «б» класса  
МАОУ «СОШ №10»

Классный руководитель:  
Чикилева Ирина Алексеевна

Цель и задачи:

- 1. Составить свой режим дня, сравнить его с режимом дня одноклассников.**
- 2. Дать рекомендации по здоровому образу жизни.**
- 3. Составить и выпустить листовку (брошюру) «Режим дня».**

# 7.00 – пробуждение, подъем

Раз, два, три, четыре, пять!  
Нам уже пора вставать!  
Нам уже пора вставать  
И кроватки заправлять!





# 7.15 – утренняя гигиена

Скользит зубная щетка  
По нашим зубкам ловко!  
Вверх и вниз, туда  
                                - обратно,  
счистим мы налет и пятна!  
Причесываемся,  
                                умываемся  
Аккуратными быть стараемся!



# 7.30 - зарядка

Занимаемся зарядкой,  
Мы, конечно, по утрам!  
Со здоровьем все в  
порядке  
Что советуем и вам!



# 07.45 Завтрак

Кушаем на завтрак фрукты,

Сыр, молочные продукты!

А еще полезна каша –

От нее вся сила наша!





# 08.00 - пора в школу

Утром, по дороге в школу,  
Посмеемся, ведь тогда,  
Нам шагать этой дорожкой  
Не наскучит никогда



# 08.30 – 13.00

## В школе на уроках

Чтобы грамотнее стать  
Надо книжки нам читать,  
И задачи все решить,  
Чтоб пятёрку получить!  
За звонком звенит звонок,  
Интересный был урок!  
Чтоб в жизни много мне добиться,  
Буду прилежно я учиться!





# 13.00 - обед

Начинается обед, вспоминается

совет:

Чтобы ни один микроб не попал  
случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно с мылом и водой!

Первое, второе съели –

Сразу же повеселели!

Ведь полезная еда

Вся энергией полна!



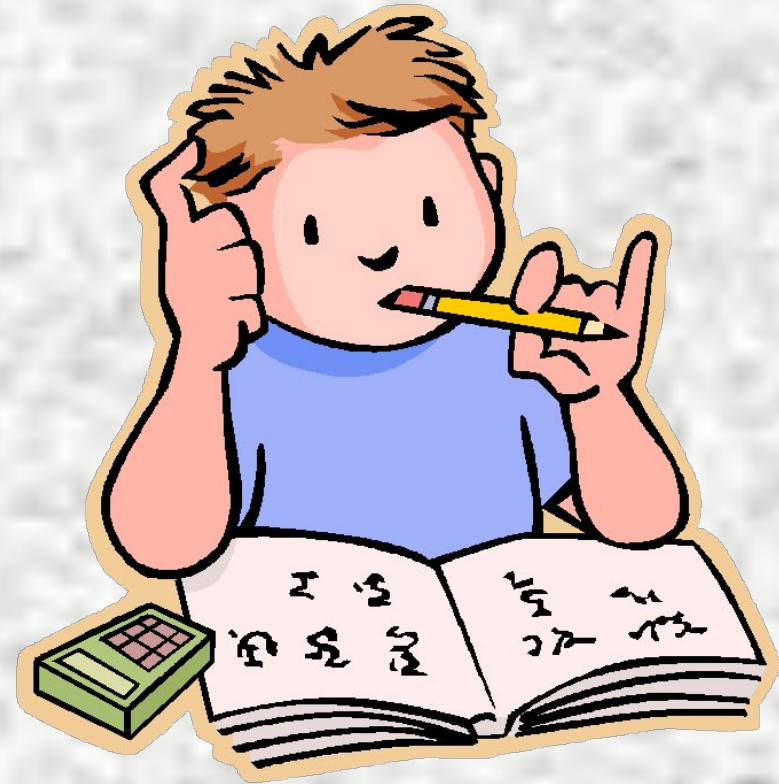
# 14.00 – 15.30 прогулка

Вот мы на прогулке,  
Чудесная пора!  
Так здорово  
на воздухе  
побегать нам!  
Ура!!!



# 16.00 – 17.00 уроки дома

Полдник съели, погуляли,  
Отдохнули и опять:  
Из портфеля мы достали  
Свой учебник и тетрадь –  
Мы домашнее задание  
Начинаем выполнять!





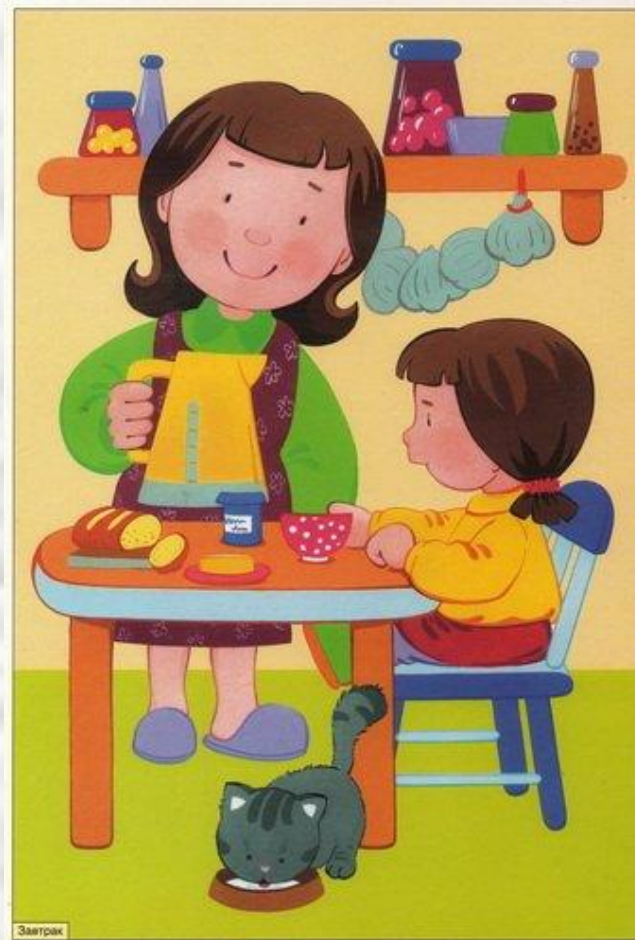
# 17.00 – 19.00 досуг

Для любимого занятия  
Время я всегда найду!  
Наиграюсь, отдохну,  
Да и маме помогу!



# 19.00 – ужин

Нам полезный ужин  
Безусловно нужен!  
И поможем маме –  
Посуду моем сами!



Завтрак

19.30 – 20.30 после ужина

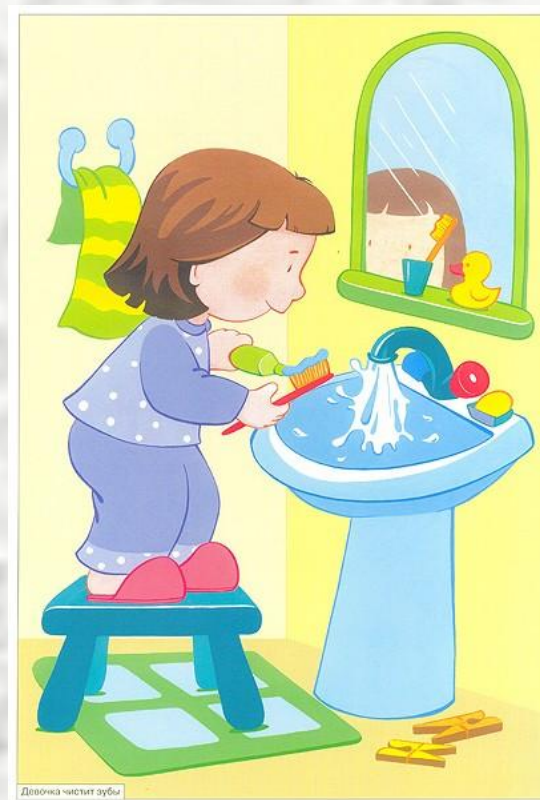
Выключаем телевизор  
Пусть компьютер отдохнет,  
Почитаем лучше книгу –  
Книга знания дает!





# 21.00 - подготовка ко сну

Ждет меня зубная паста  
И журчит водица:  
«Не забудьте же друзья  
Перед сном умыться!»



Девочка чистит зубы

# с 21.30 – ночной сон

Пусть приходит крепкий сон,

Всем на свете нужен он!

Если буду крепко спать,  
Утром мне легко вставать!

А еще во сне я расту  
и набираюсь силы  
для школы и  
занятий спортом!



# А теперь – немного разомнемся!

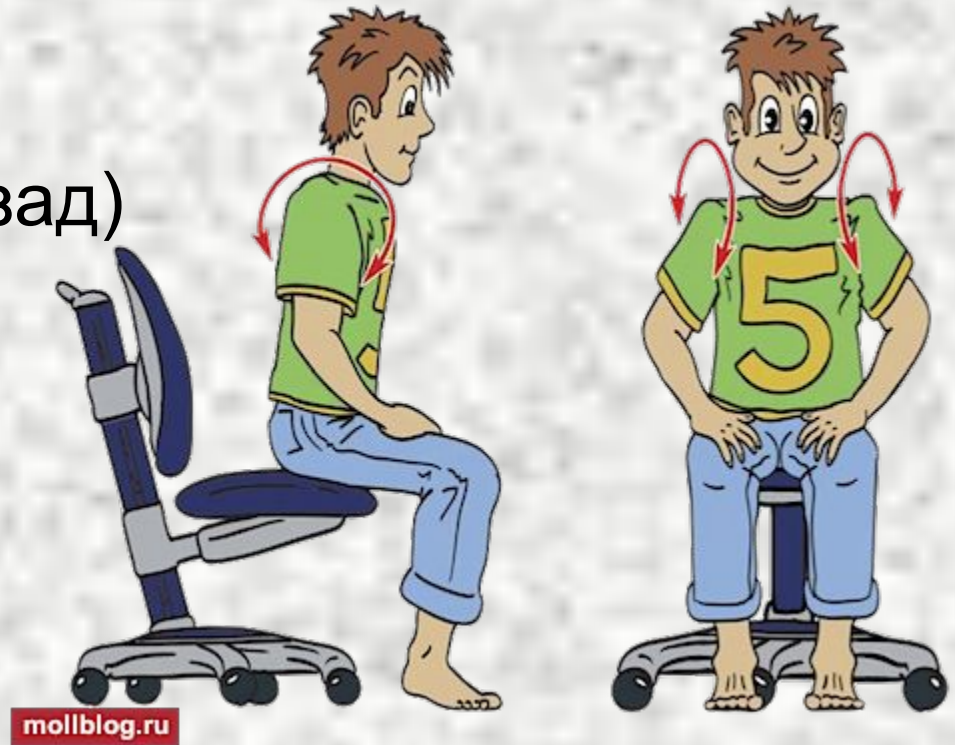
На стуле прогибаем и  
выгибаем спинку  
как можно глубже!  
(4 раза)





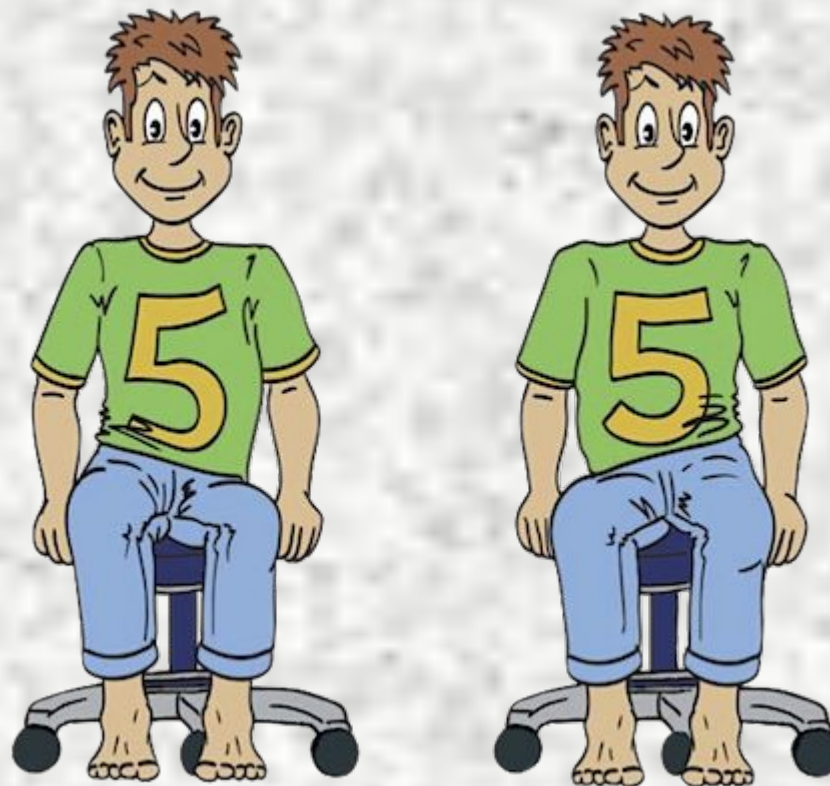
# Повращай!

Вращения плечами  
по кругу (вперед и назад)  
– по 4 раза  
в каждую сторону!



# Подвигайся на стуле

Держись руками за  
стул и по очереди  
поднимай правую и  
левую ягодицу!  
(по 4 раза)



# Руки вверх!

[mollblog.ru](http://mollblog.ru)

Руки поднять, ладонями  
вверх (сделать букву О),  
потянуться – вдох,  
опустить руки – выдох!  
(4 раза)





# Потянем!

mollblog.ru

Вытяни одну ногу –  
Потяни носочек,  
Затем пяточку.  
Повтори другой ногой  
(по 4 раза каждой)



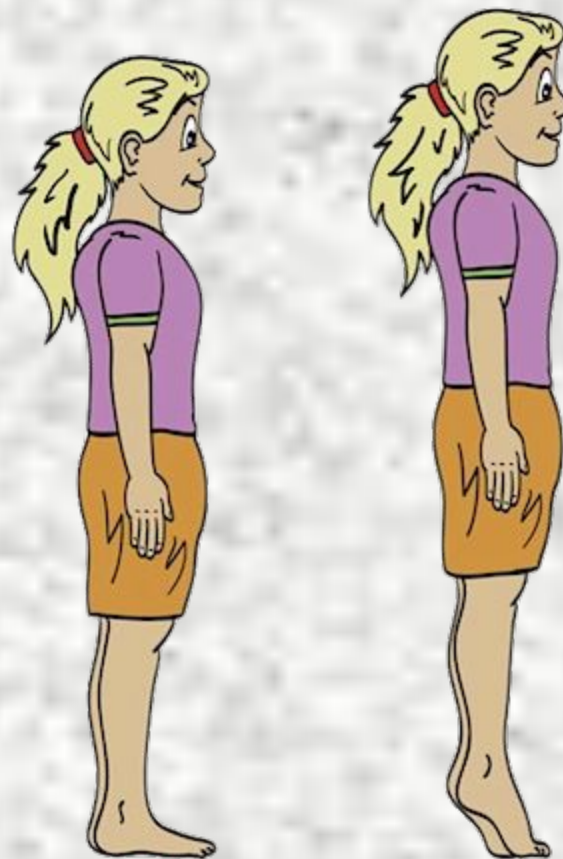
# Полезно!

Сдвинуть вместе лопатки – вдох,  
опустить голову и шею,  
раздвинуть лопатки  
– выдох !  
(4 раза)



# Подняться на носочки и опуститься!

Встаньте, дети, по порядку,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Все мы делаем зарядку,  
Надо нам присесть и встать.  
Для здоровья, настроенья  
Делаем мы упражненья.  
Руки вверх и руки вниз,  
На носочки поднялись.  
То присели, то нагнулись.  
И друг другу улыбнулись.  
Мы на месте ходим в ногу,  
Словно вышли на парад.  
Отдохнули мы немного,  
Снова парты ждут ребят





Удачного дня!!!

