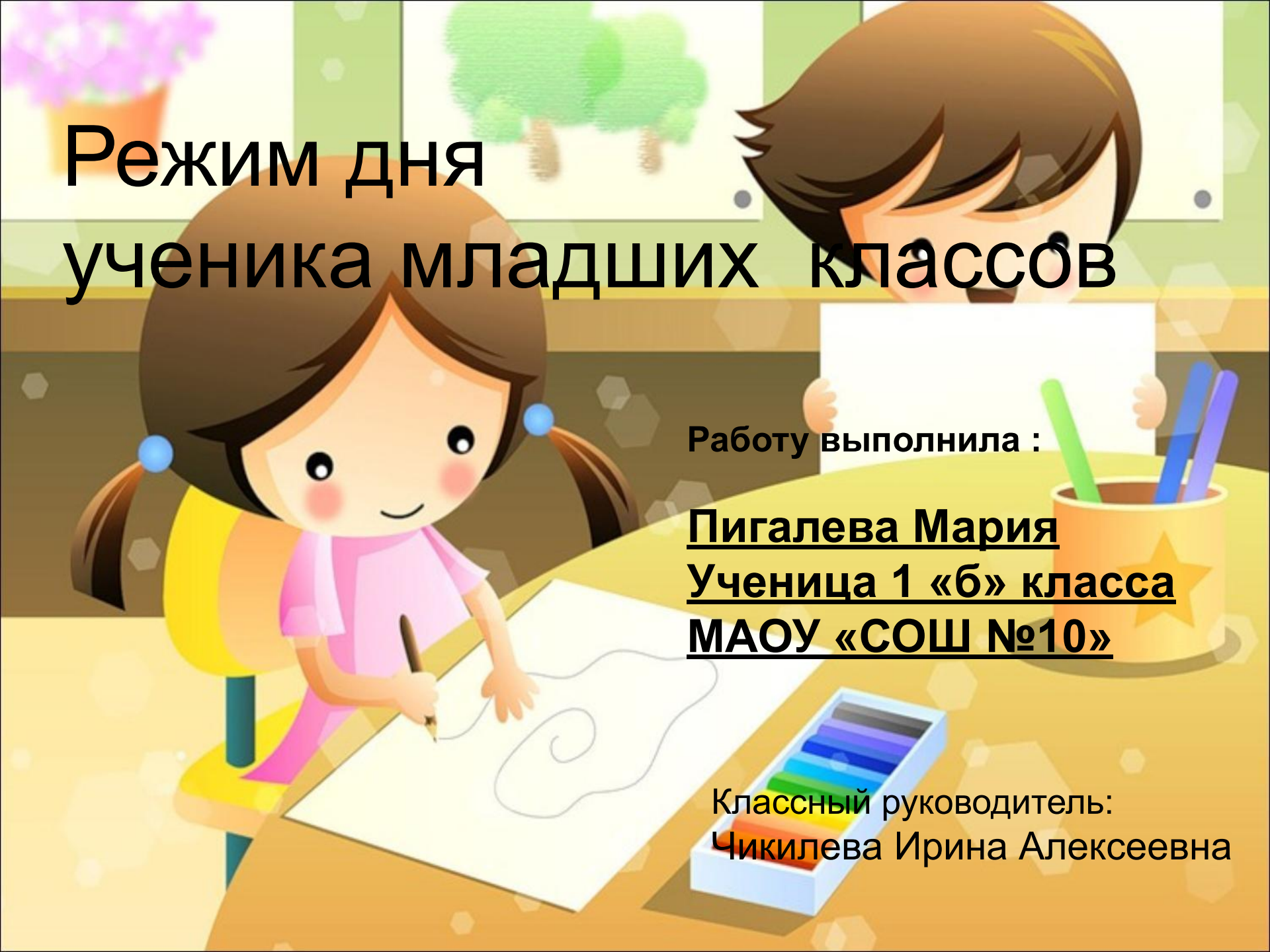
Режим дня ученика младших классов



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

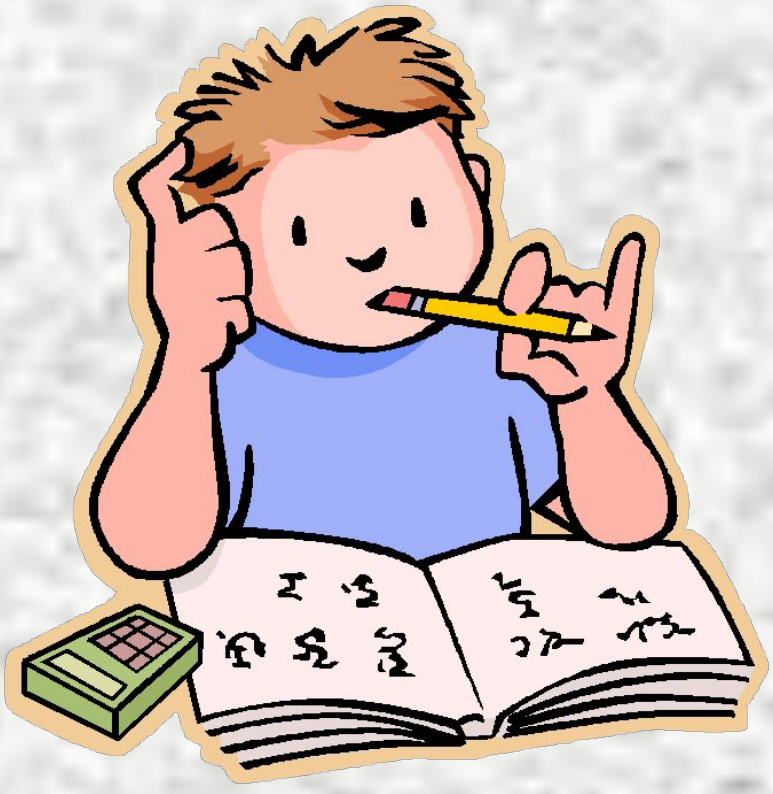
Начинается обед, вспоминается
совет:
Чтобы ни один микроб не попал
случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно с мылом и водой!
Первое, второе съели –
Сразу же повеселели!
Ведь полезная еда
Вся энергией полна!

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 заданье
Начинаем выполнять!

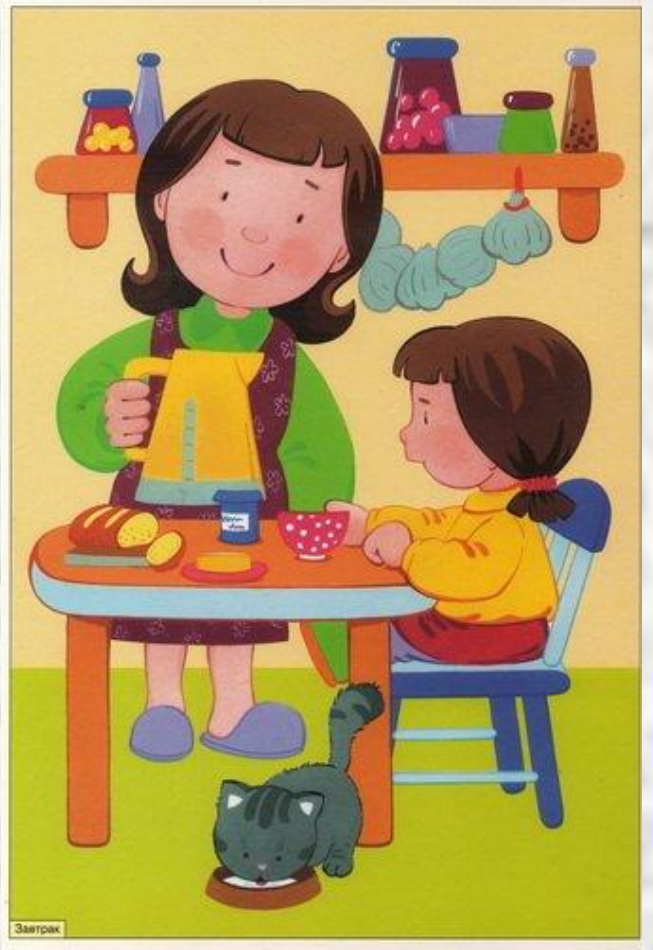


17.00 – 19.00 досуг

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!

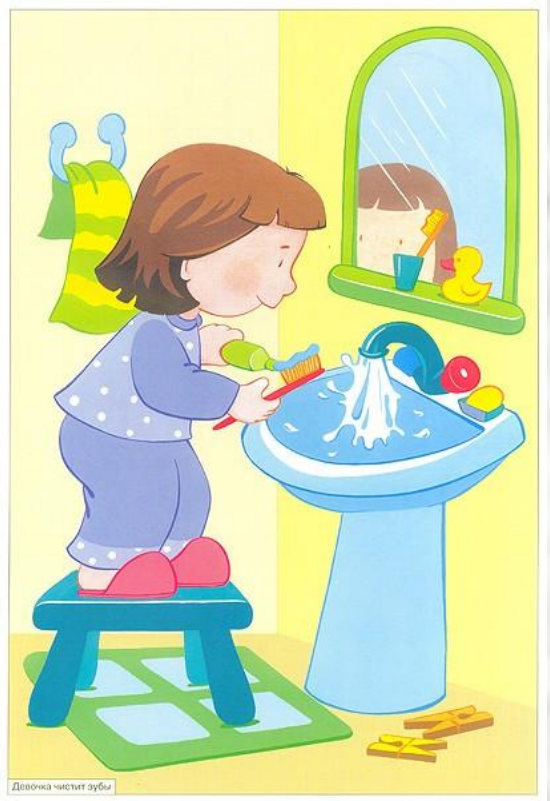


19.30 – 20.30 после ужина

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!»



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

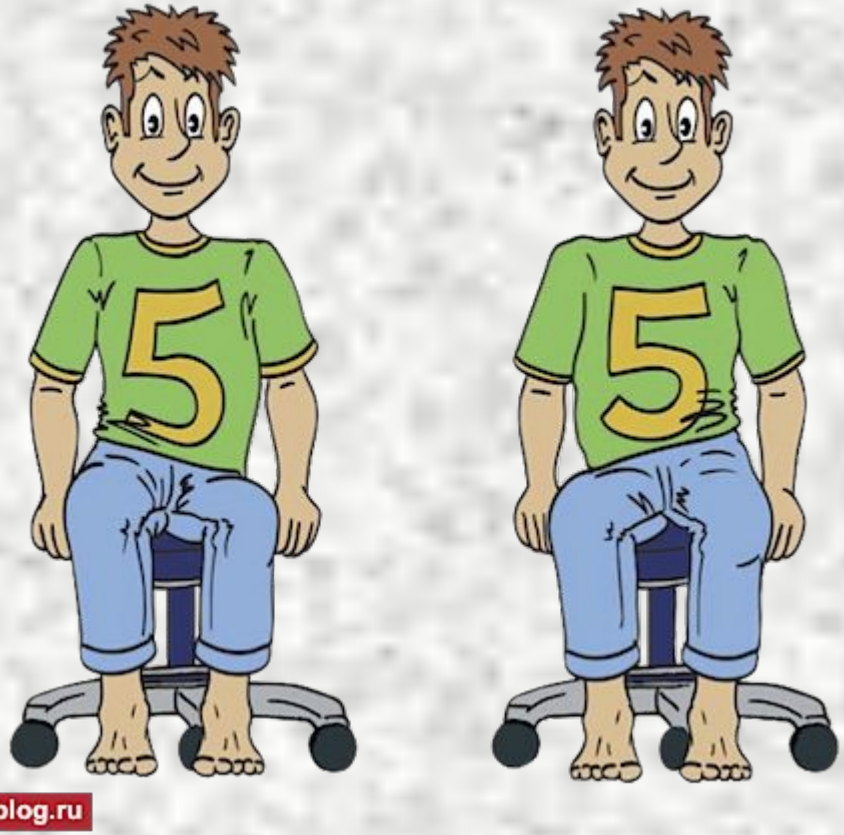
по кругу (вперед и назад)

– 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!

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

Потянем!

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

Полезно!

Сдвинуть вместе лопатки – вдох,

опустить голову и шею,

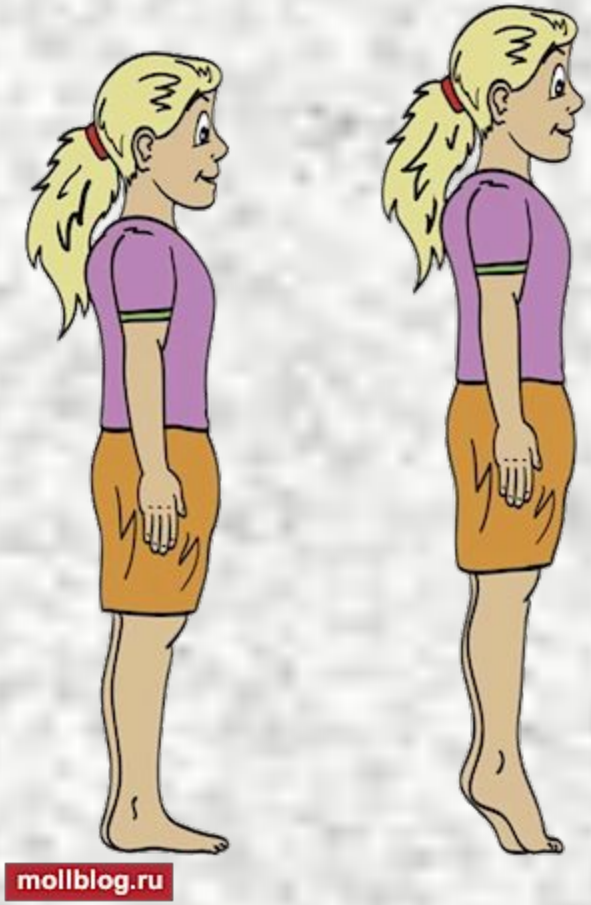
раздвинуть лопатки

– 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!!!