

**Режим дня - это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности. Режим – слово французское и в переводе означает «управление».**

**В первую очередь это управление своим временем.  
Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.**



**Кто жить умеет по часам  
И ценит каждый час  
Того не надо по утрам  
Будить по десять раз.**

**И он не станет говорить,  
Что лень ему вставать.  
Зарядку делать, руки мыть  
И застилать кровать.**

**Умеет он одеться в срок,  
Умыться и поесть.**

**И раньше, чем звенит звонок,  
За парту в школе сесть.**



**сохраняет  
здоровье**

**создает  
интерес к  
учебной  
деятельност  
и**

**создает  
ровное,  
бодрое  
настроение**

**Правильно  
организованн  
й  
режим дня**

**способствует  
нормальному  
развитию  
ребенка**

**создает  
интерес к  
творческой  
деятельности**

А у тебя так было?



А у тебя так было?





# Нерационально организованный режим приводит к



# Расположите по порядку режимные моменты:

ужин, подготовка ко сну, умывание, прогулка, сон, свободное время, зарядка, подготовка уроков, одеться, занятия в школе



1.	8.
2.	9.
3.	10.
4.	11.
5.	12.
6.	13.
7.	14.

**Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей.**



**Мудрец в нем видит мудреца, глупец – глупца,  
баран – барана,  
Овцу в нем видела овца, а обезьяну – обезьяна.  
И вот подвели к нему Федю Баратова,  
И Федя увидел неряху лохматого.**



**Лег в карман и караулит реву,  
плаксу и грязнулю,  
Им утрет потоки слез, не забудет и  
про нос.**



**Ускользает, как живое, но не  
выпущу его я.**

**Белой пеной пенится, руки мыть  
не ленился.**



**Волосатую головкой в рот она  
влезает ловко  
И считает зубы нам по утрам и  
вечерам.**



**Вот какой забавный случай!**

**Поселилась в ванной туча:**

**Дождик льется с потолка мне на спину и бока.**

**До чего ж приятно это!**

**Дождик теплый, подогретый,**

**На полу не видно луж. Все ребята любят...**





**А о ком я расскажу? Говорит дорожка, два  
вышитых конца, -  
Помойся ты немножко, чернила смой с  
лица,  
Иначе ты в полдня испачкаешь меня.**

