

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.**

