

Режим дня для первоклассника

Учитель физкультуры
МБОУ «Прогимназия № 2»
г. Воронеж
Сухарева Г.Ф.

Режим дня



Я повсюду, где
бываю,
Всё на свете
успеваю,
Потому что у меня
Строгий
распорядок дня!

Под
ъем

6.
30



Скажем, ранняя
пора...

Ровно в шесть часов
утра

У меня кричит
будильник:

Тара-ра-ра! Тара-ра!

Зарядка



6.30 -

6.50

Я будильник отключу,
Я с кровати соскочу
На разминку: раз-два,
раз-два!
Хоть и спать ещё хочу!

Умывание



6.50 –

7.00

**Умывальник! Голый торс!
Полотенца нежный ворс!..**

Завтрак



7.00 –

7.20

Я на завтрак ем котлету,
Пью на завтрак тёплый
морс!

Дорога в школу



7.30 –

7.45

А ещё через часок
Вжик! – на куртке поясок,
И уже в родную школу
Энергичный марш-
бросок!

В

ШКОЛ

8.00 –

12.30



За звонком звенит

звонок,

Точно в срок идет урок,

Нужно очень много

знать,

Чтоб полезным в жизни

стать.

Обед

13.00 –

13.30

Вот обед уже готов –

Суп, котлеты и морковь

Взяли дети ложки,

Съели всё до крошки



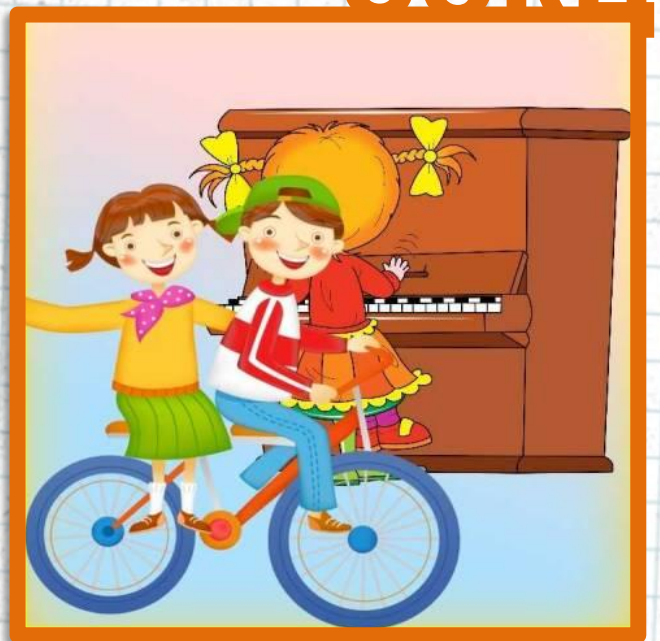
Прогулка

13.30 –
15.00



**Есть время книжку
почитать,
Отдохнуть и погулять!**

Кружки, секции



15.00 –

16.30

После школы на кружок!

**Под ногой хрустит
снежок...**

Хрум-хрум-

хрум! – несутся ноги

Сапожком за сапожок!

Дорога домой



16.30 –

16.45

Вечер... Около пяти...

И домой пора идти...

Ох! – приятная
усталость...

Ох! – счастливого пути!

Учим уроки

17.00 –

18.30



**С часами дружба
хороша!**

**Уроки делай не
спеша**

И книг не забывай!

Уж
ин

18.30 –
19.00



**Солнце клонится к
закату.
Время ужинать,
ребята!**

Отдых, свободное 19.00 – 20.30



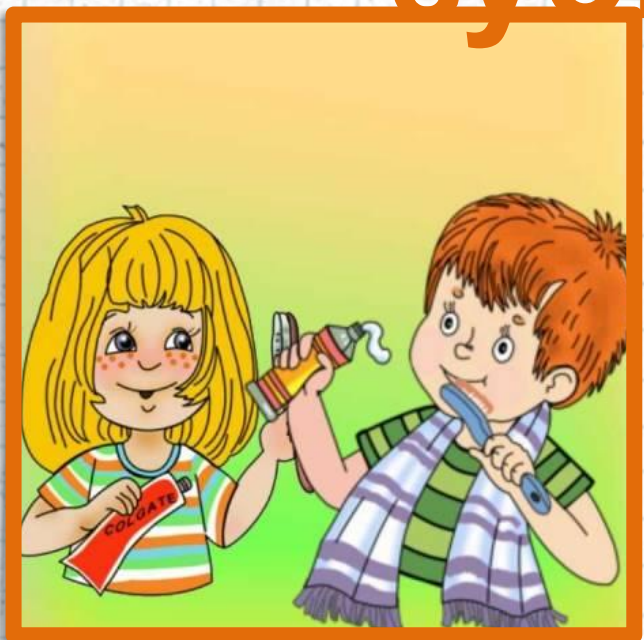
Что устал?

Передохни.

Ждут игрушки,
корабли.

Вечер - время для
игры!

ЧИСТИМ зубы



20.30 –

20.45

Ну, а к девяти часам

Я ко сну готовлюсь

сам:

По зубам еложу

щёткой,

Гребешком по

волосам!



**С
ОН
21.
00**

**Я ныряю в сон чудной
С мыслью
праздничной одной:
День прошёл – какое
счастье!
Завтра будет
выходной!**

Используемые материалы:

1. Стихи -

http://zanimatika.narod.ru/ZOJ_rejim.htm

2. Изображение -

<http://mimi-gallery.ru/raskraski-rejim-dnya-shkolnika?p=1#img7087504074608737326>

3. Изображение -

<http://mimi-gallery.ru/raskraski-rejim-dnya-shkolnika?p=1#img17175536319371202467>

4. Изображение -

<http://mimi-gallery.ru/raskraski-rejim-dnya-shkolnika?p=1#img8954238075554166604>