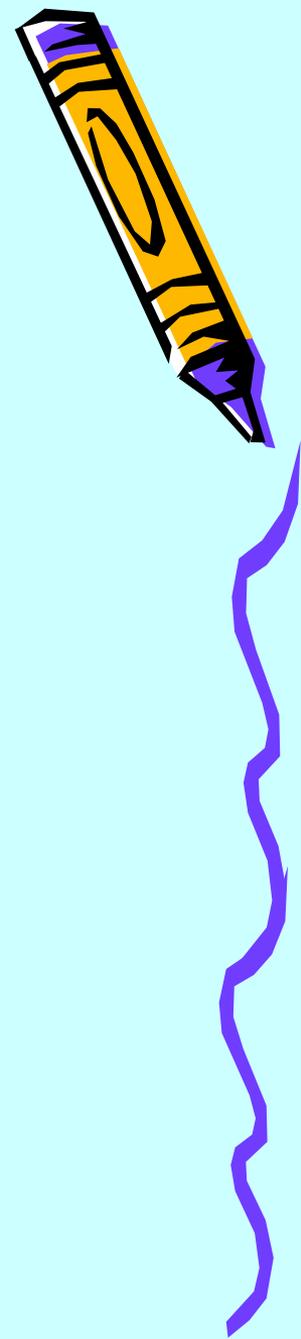


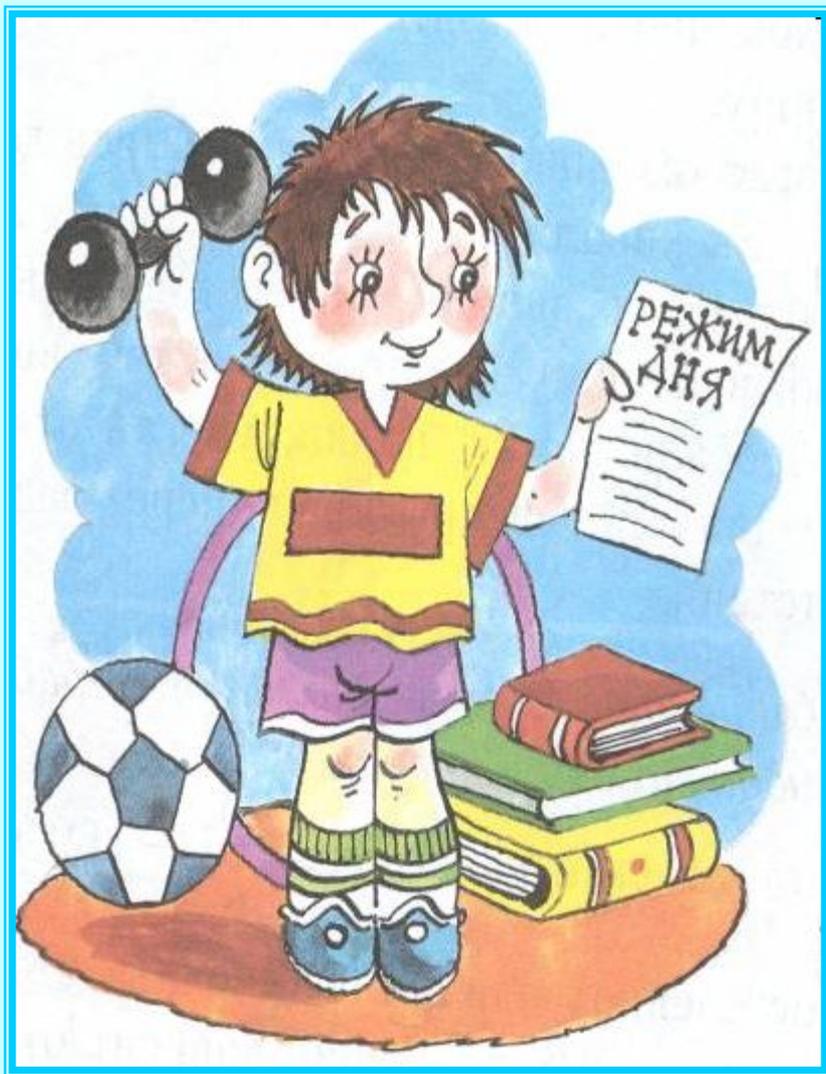
Для учащихся 1 класса



Орлова О.Б. - учитель физической культуры КОУ ДС
«Адаптивная школа-интернат № 5» г. Омск

**Режим - одно из
главных составляемых
здорового образа
жизни**

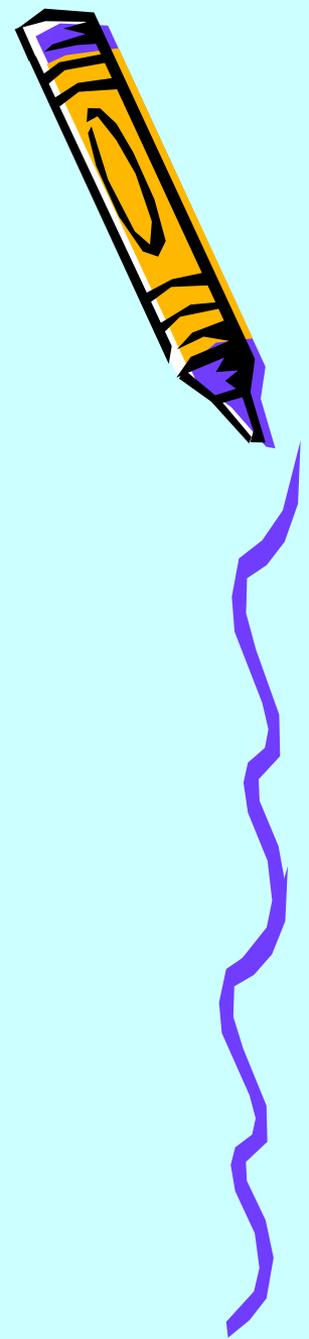




Режим дня -
это
установленный
распорядок
жизни
человека,
который
включает в
себя труд,
питание,
отдых и сон.



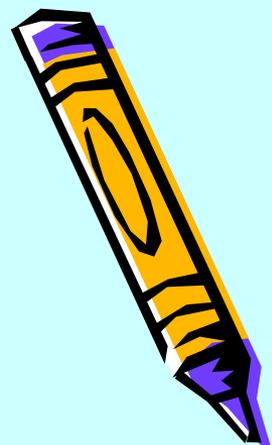
От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.







Подъём - 7.00 час



Чтобы в школу не проспять,
Нужно вам пораньше встать.
Ваш будильник зазвенит,
О подъёме сообщит!

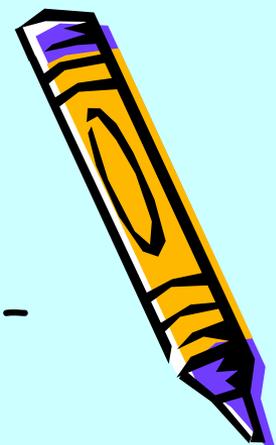


Зарядка - 7.10 - 7.20 час



Для чего нужна зарядка? -
Это вовсе не загадка -
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать.

Раз, два, три, четыре, пять -
Начинаем мы вставать.
Ну-ка, быстро - не ленись,
На зарядку становись!
Раз, два, три, четыре -
Руки выше! Ноги шире!
И наклон туда - сюда,
Как по горочке вода!





Умывание, уборка постели - 7.20 - 7.40 час

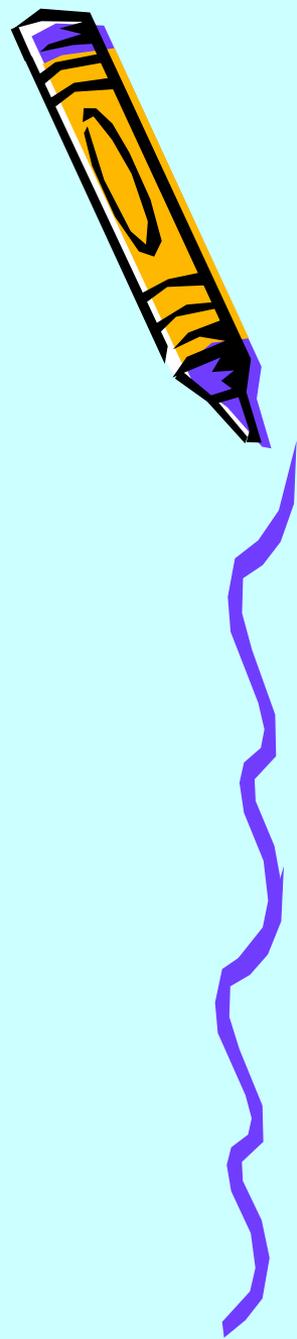


Кто горячей водой умывается,
Называется молодцом.
Кто холодной водой умывается,
Называется храбрецом.
А кто не умывается,
Никак не называется.

«Доктор-доктор,
Как нам быть:
Уши мыть
Или не мыть?
Если мыть,
То как нам быть:
Часто мыть или пореже?
Отвечает доктор:
- Еже!
Отвечает доктор гневно:
-ЕЖЕ-
-ЕЖЕ-
ЕЖЕДНЕВНО!!!



Физкультминутка



- Льется чистая водица,
- Мы умеем сами мыться.
- Порошок зубной берем,
- Крепко щеткой зубы трем,
- Моем шею, моем уши,
- После вытремся посуше.



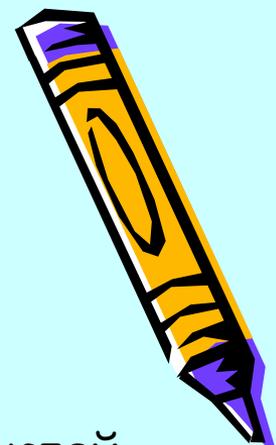
Завтрак - 7.50 - 8.00 час



Зайчик сидит над тарелкой с капустой,
Вид у него недовольный и грустный.
- Мама, послушай, я в школу пойду
И по дороге травинку найду.

Вот и поем, а пока не хочу!
Зря за столом я так долго торчу!
Мама-Зайчиха ему отвечает:
- Каждый малыш обязательно знает:

В школу голодным ходить не годится!
Трудно там будет отлично учиться,
Будут все мысли твои не о том,
Сложно учиться с пустым животом.



Подготовка к школе

8.00 – 8.15 час

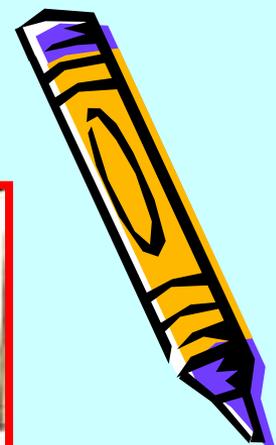
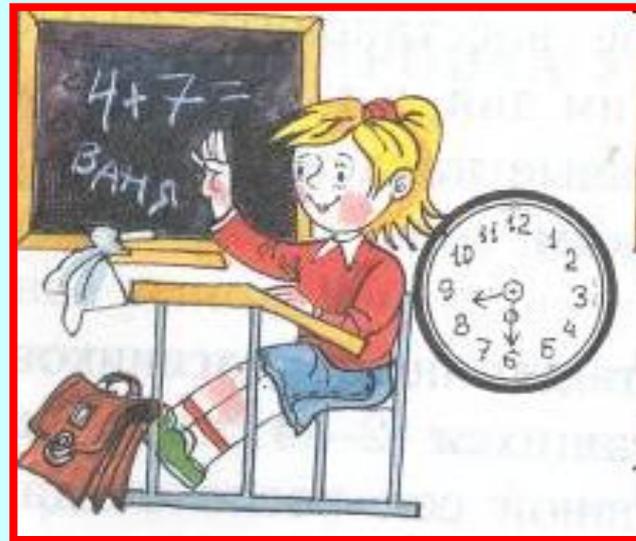


Гусь по комнате метался,
В школу утром собирался:
- Почему рубашка смята?
Гладил я её когда-то!
И штаны запропастились -
Как сквозь землю провалились!
Галстук, где ты? Отзовись!
И на шею появись!
Очень долго Гусь старался,
Суетился, одевался,
И каков же был финал? -
На уроки опоздал!
Повторить хочу я снова:
К школе надо быть готовым,
Чтобы утром ранним встать,
Время даром не терять,
Без нужды не суетиться,
В школу вовремя явиться.

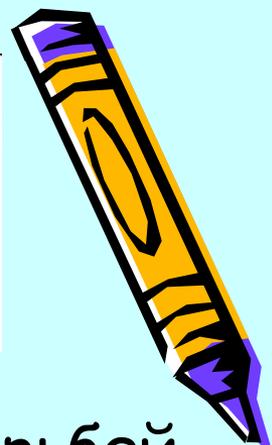


Занятия в школе - 8.30 - 12.00 час

Рассуждал печально Хрюша:
- Грустно в школе без игрушек.
Может быть, машинку взять
И под партой покатать?
По солдатикам скучаю,
Чем занять себя - не знаю.
Может, посвистеть в свисток,
Чтоб подумали: «Звонок!»?
Только вот что, детвора,
Школа - это не игра,
Здесь трудиться надо честно,
Это каждому известно!
Солдатикам не место тут,
Игрушки дома подождут.



Обед - 12.30 - 12.45 час



Звонок! Все дружною гурьбой
В столовую летят стрелой.
А здесь есть правила свои,
Запомни их и повтори!

Ешь аккуратно, не спеши,
Не брызгай, на пол не кроши,
Хлеб береги и уважай,
Его повсюду не бросай,
Поел - и убери, друг мой,
Свою посуду за собой.

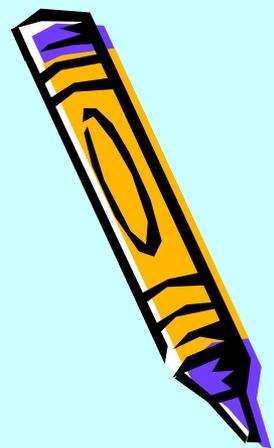


Тихий час - 13.00 - 16.00 час



На исходе тихий час,
Крепкий сон ушел от вас.
Если вам уже не спится,
Все ж не стоит веселиться,
И не надо баловаться
И подушками кидаться.

По кроватям прыгать лихо.
Полежите лучше тихо.
Чтобы перья не летели,
Как февральские метели.
Полежите, помолчите
И подъема подождите.

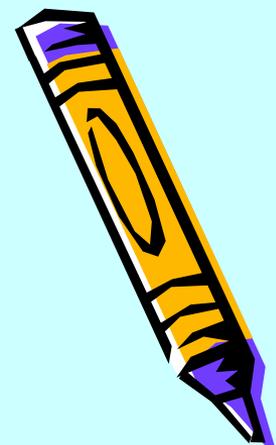


Полдник - 16.10 - 16.15 час



Время полдника у нас!
Будем кушать мы сейчас.
Вот творожное суфле
Перед нами на столе!

А к нему клубничный джем!
(Очень нравится он всем!)
И какао с молоком,
Чтобы все запить потом!



Прогулка, игры на воздухе

16.20 - 17.30 час



Отдохните, только с пользой:
Дел так много для души!
Секции, кружки и клубы
Для детишек хороши!



Приготовление домашних занятий - 17.30 - 18.00 ЧАС



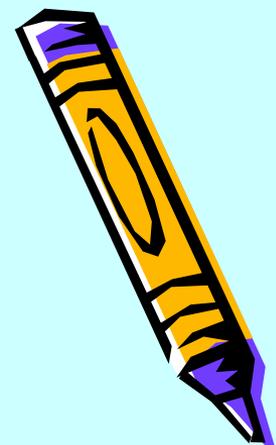
Букву «З» и букву «А»
Я стараюсь прописать,
Вместо них лишь закорючки
Что-то пишутся в тетрадь.
Ручка слушаться не хочет,
Будто бы пустилась вскачь
Буква «Б» налево косит,
«О» раздулась словно мяч.
«Т» и «А» вдруг вместе слились,
Как-то странно получились.
От усердия вспотел,
Слово написал «ЗАБОТА»,
Целый час над ним сидел.
Ох, и трудная работа!



Ужин - 18.30 - 18.50 час

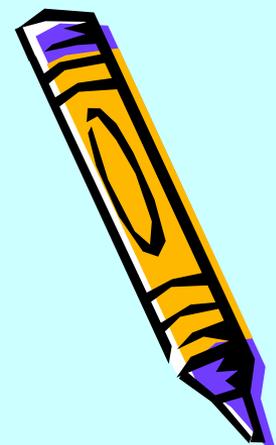


Скоро спать пора ложиться,
Надо на ночь подкрепиться.
Всем ребятам нужен
Вкусный, сытный ужин.



Свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд)

18.50 - 20.30 час

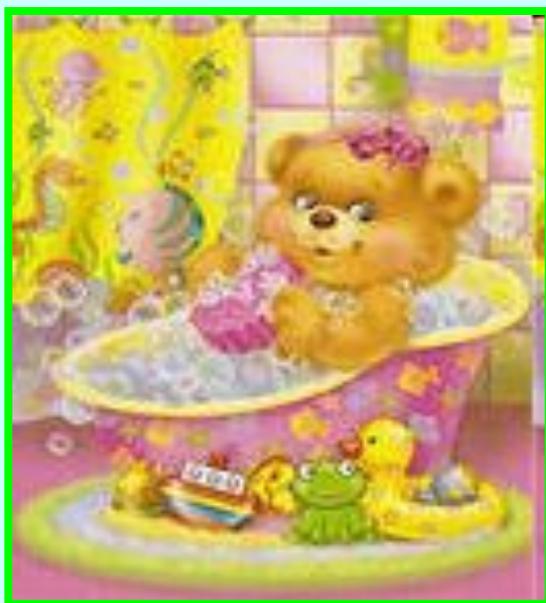
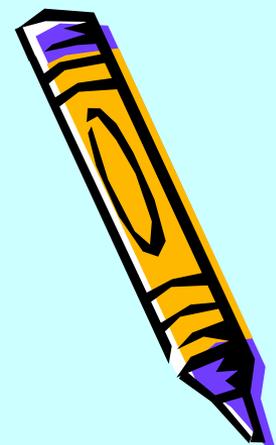


Я к вам обращаюсь,
товарищи, дети:
Полезнее книги нет вещи
на свете!
Пусть книги друзьями
заходят в дома,
Читайте всю жизнь,
набирайтесь ума!



Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия)

20.30 - 21.00 час



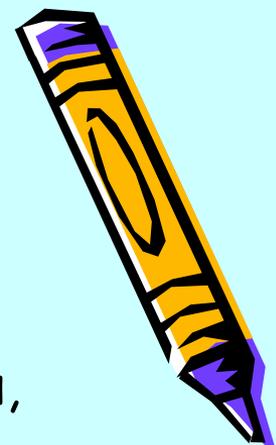
Нужно с вечера на завтра
Приготовить всё, дружок,
Ну а перед сном умыться,
Чтобы сон пришёл в свой срок!



Сон 21.00 - 7.00 час



Тихо-Тихо-тихо-тихо,
В наши двери входит Тихон,
Не аукать, не кричать,
А баюкать и качать.
Тихон песенку поёт,
Сны ребятам раздаёт:
"В этом сне - воздушный шарик,
В этом сне - собака Шарик,
В этом - голуби летят,
В этом - дети спать хотят."
Тихо-Тихо-тихо-тихо,
Сумрак, дрёма и покой.
Дети спят. Уходит Тихон
В тихий домик за рекой.

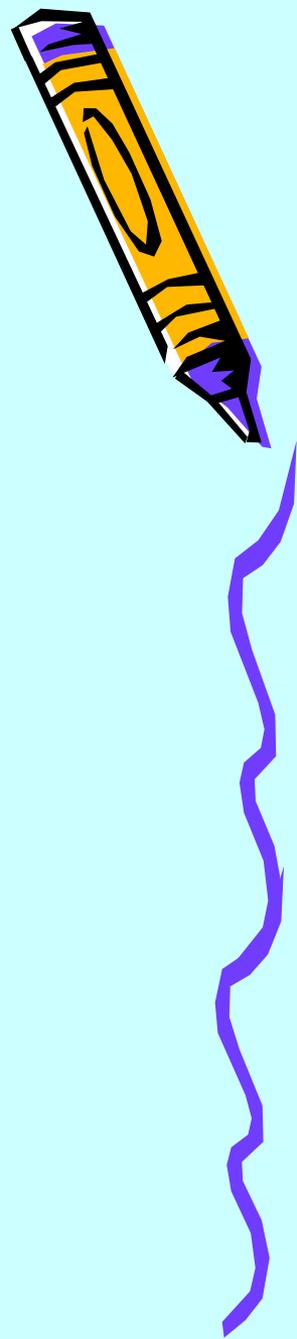


Если будешь ты стремиться

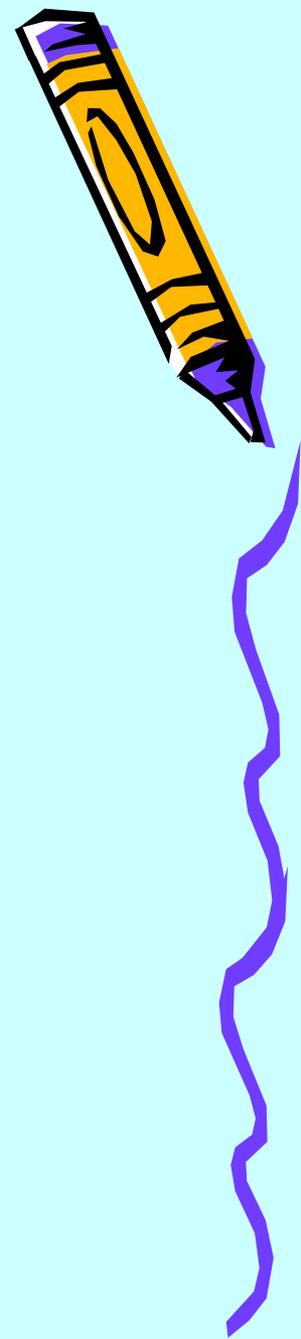
Распорядок выполнять -

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать!



**Помни твёрдо,
что режим
людям всем
необходим!**

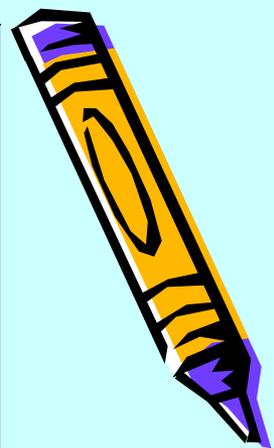




РЕКОМЕНДАЦИИ



- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.



ВСЁ!

