

Режим дня школьника



Цель:

- * **формировать у детей представления о режиме дня, его значении для сохранения здоровья;**
- * **стимулировать стремление выполнять режим дня;**
- * **подвести к пониманию того, что режим дня у каждого человека индивидуален, зависит от рода деятельности, состояния здоровья.**

Режим дня — это точно установленный распорядок труда, отдыха, питания, сна.

**Что такое
режим дня?**





Подъём —
7.00





**Занимаюсь я зарядкой
По утрам, по вечерам —
Со здоровьем всё в порядке,
Что советую и вам.**

**А потом пойду вприсядку,
Потанцую на ковре —
Так я делаю зарядку,
Рано утром на заре.**

**Головой вращаю смело,
Поклонюсь вам до земли.
Дух здоровый, крепче тело,
С добрым утром, земляки!**





**Утром зазвонил будильник —
Мне будильник ни к чему,
Потому что без звоночка
Встать так рано я могу!**

Физкультминутка



Вслушайся в водопад,
Нарозовую ручейка,
Ручеек и речушки
На ноубаминах пазки.
Брызги и вода, шуми-об
На щётки и напалёки
Дядьки и зубилейки
На тобики и знайкуе



**Съели завтрак, попрощались,
Быстро в школу собирались.
Здравствуй, школа!
Здравствуй, класс!
Ждёт учительница нас**



Утром, по дороге в школу,
Свежим воздухом дышу,
Жду подружку я у дома,
Вместе с ней туда пойду;
Веселей тогда шагать —
С другом некогда скучать!





Уроки —
8.30 — 12.00



**Чтобы грамотнее стать,
Надо книжки нам читать.
И задачи все решать,
Чтоб десятки получать!
За звонком звенит звонок,
Точно в срок идёт урок.
Нужно очень много знать,
Чтоб полезным в жизни стать.**



Урок —
35 минут



Перемена —
20 минут



Физкультминутка



**В магазин мы ходим сами,
Пол в квартире подметём.
Чтобы легче было маме,
Мы поможем ей во всём.**



Ужин вкусный мы съедим,
Телевизор поглядим,
Или в игры поиграем,
Или книжку прочитаем.



**Ждёт зубной порошок,
И журчит водица:
«Не забудь, мой дружок,
Перед сном умыться!»
Пусть приходит крепкий сон,
Всем на свете нужен он.
Чай попить — и спать в кровать.
Завтра рано мне вставать!**





Отбой —
9.00



Советы цыплёнка Тоши

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 полости рта.

Старайся есть в одно и то же время.



Игра «Да-нетка»

Режим дня — это точно установленный распорядок труда, отдыха, питания, сна?



ДА



НЕ
Т

Молодцы!



Подумайте!



Игра «Да-нетка»

Соблюдение режима дня улучшает самочувствие человека?

ДА

**НЕ
Т**

Молодцы!



Подумайте!



Игра «Да-нетка»

Зарядку обязательно делать каждый день?

ДА

**НЕ
Т**

Молодцы!



Подумайте!



Игра «Да-нетка»

**На прогулки и занятия спортом
надо отводить как можно меньше
времени?**

ДА

**НЕ
Т**

Молодцы!



Подумайте!



Игра «Да-нетка»

Чтобы быстрее засыпать, нужно
ложиться спать в одно и то же
время?

ДА

НЕ
Т

Подумайте!



Молодцы!

