

Режим дня ученика младших классов



7.00 – пробуждение, подъем

Раз, два, три, четыре, пять!
Нам уже пора вставать!
Нам уже пора вставать
И кроватки заправлять!



7.15 – утренняя гигиена

Скользит зубная щетка
По нашим зубкам ловко!
Вверх и вниз, туда
 - обратно,
счистим мы налет и пятна!
Причесываемся,
 умываемся
Аккуратными быть стараемся!



7.30 - зарядка

Занимаемся зарядкой,
Мы, конечно, по утрам!
Со здоровьем все в
 порядке
Что советуем и вам!



07.45 Завтрак

Кушаем на завтрак фрукты,

Сыр, молочные продукты!

А еще полезна каша –

От нее вся сила наша!



08.00 - пора в школу

Утром, по дороге в школу,
Посмеемся, ведь тогда,
Нам шагать этой дорожкой
Не наскучит никогда



08.30 – 13.00

В школе на уроках

Чтобы грамотнее стать
Надо книжки нам читать,
И задачи все решить,
Чтоб пятёрку получить!
За звонком звенит звонок,
Интересный был урок!
Чтоб в жизни много мне добиться,
Буду прилежно я учиться!



13.00 - обед

Начинается обед, вспоминается

совет:

Чтобы ни один микроб не попал
случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно с мылом и водой!

Первое, второе съели –

Сразу же повеселели!

Ведь полезная еда

Вся энергией полна!



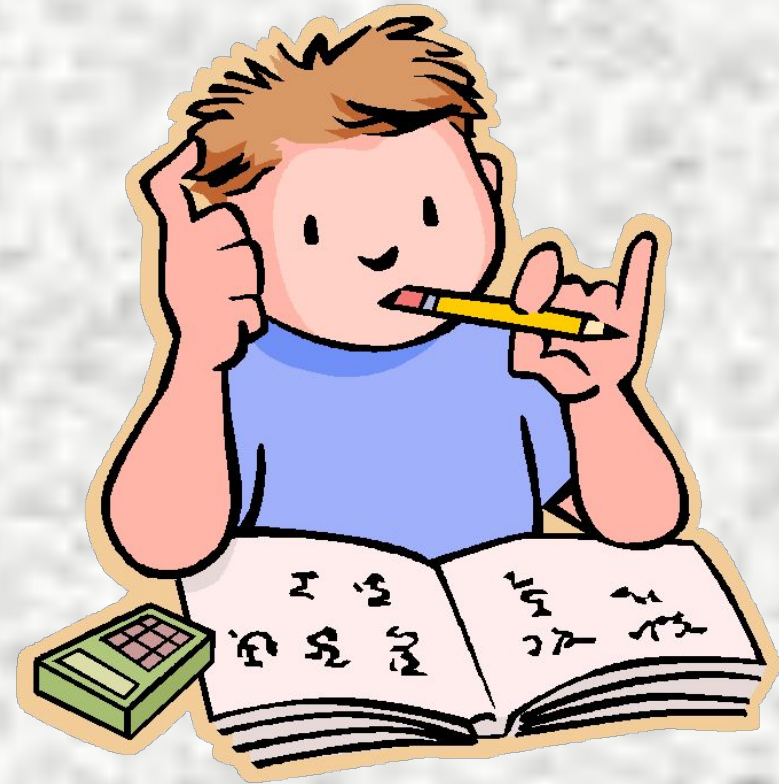
14.00 – 15.30 прогулка

Вот мы на прогулке,
Чудесная пора!
Так здорово
на воздухе
побегать нам!
Ура!!!



16.00 – 17.00 уроки дома

Полдник съели, погуляли,
Отдохнули и опять:
Из портфеля мы достали
Свой учебник и тетрадь –
Мы домашнее задание
Начинаем выполнять!



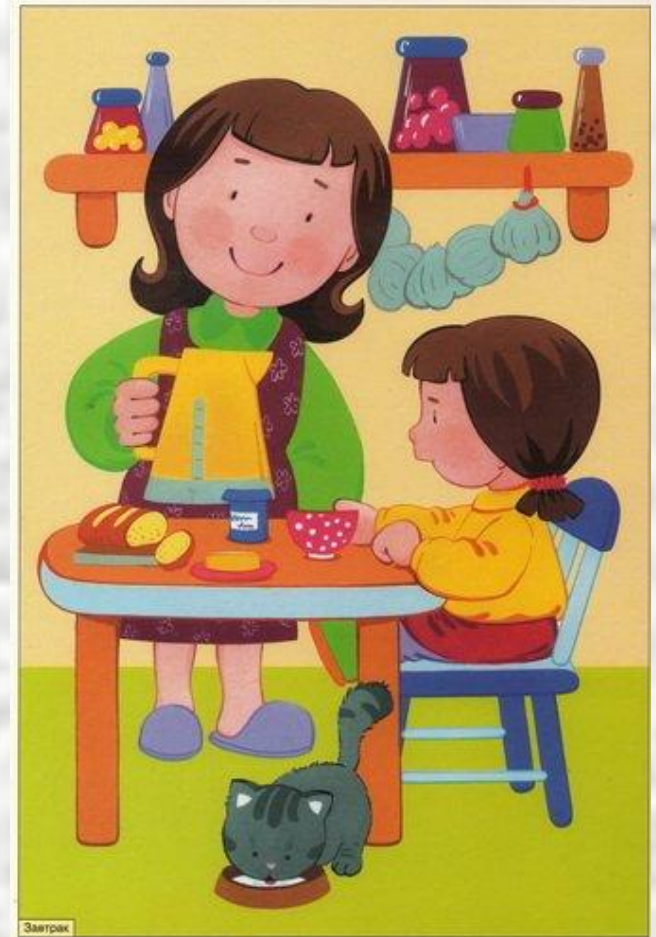
17.00 – 19.00 досуг

Для любимого занятия
Время я всегда найду!
Наиграюсь, отдохну,
Да и маме помогу!



19.00 – ужин

Нам полезный ужин
Безусловно нужен!
И поможем маме –
Посуду моем сами!



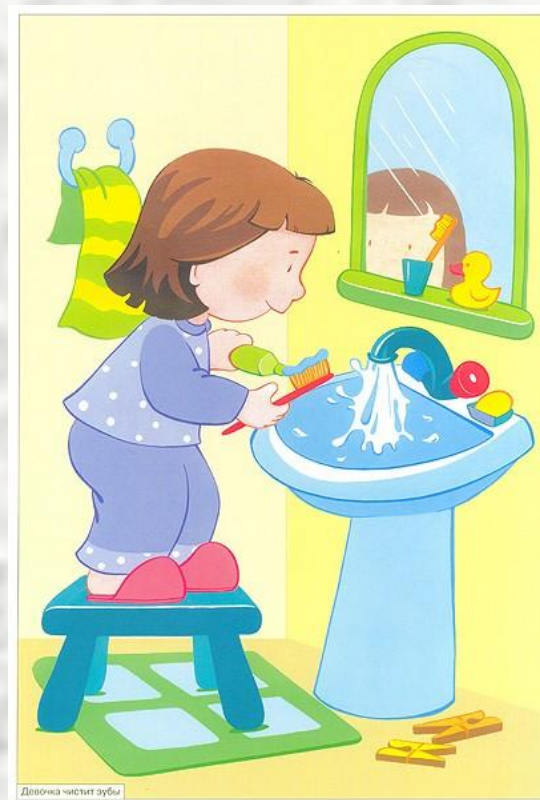
19.30 – 20.30 после ужина

Выключаем телевизор
Пусть компьютер отдохнет,
Почитаем лучше книгу –
Книга знания дает!



21.00 - подготовка ко сну

Ждет меня зубная паста
И журчит водица:
«Не забудьте же друзья
Перед сном умыться!»



Девочка чистит зубы

с 21.30 – ночной сон

Пусть приходит крепкий сон,

Всем на свете нужен он!

Если буду крепко спать,
Утром мне легко вставать!

А еще во сне я расту
и набираюсь силы
для школы и
занятий спортом!



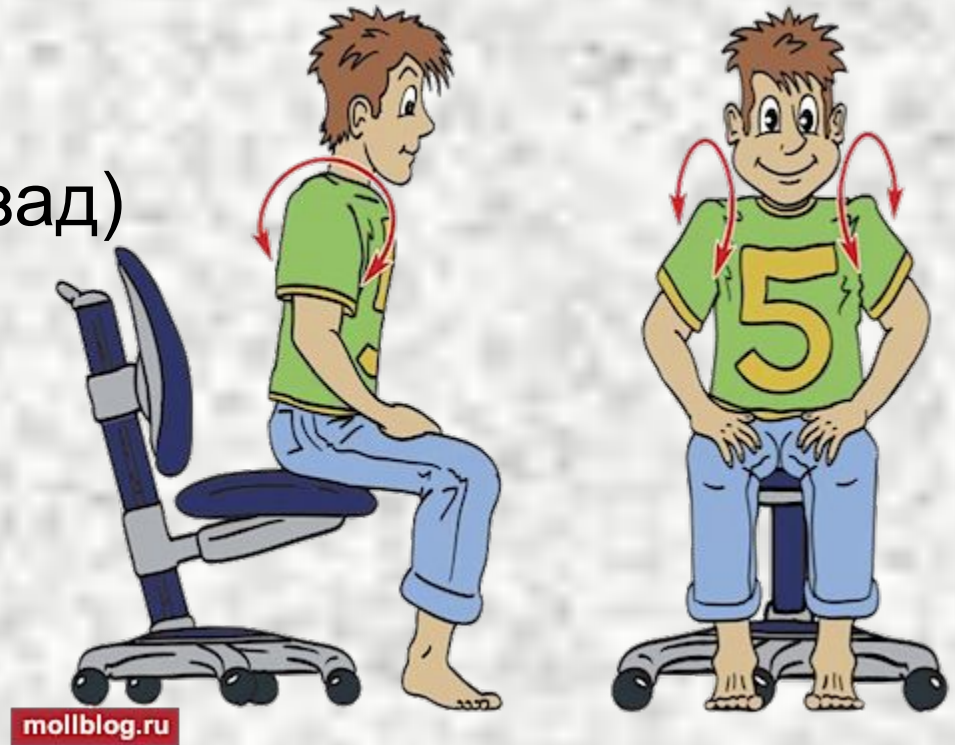
А теперь – немного разомнемся!

На стуле прогибаем и
выгибаем спинку
как можно глубже!
(4 раза)



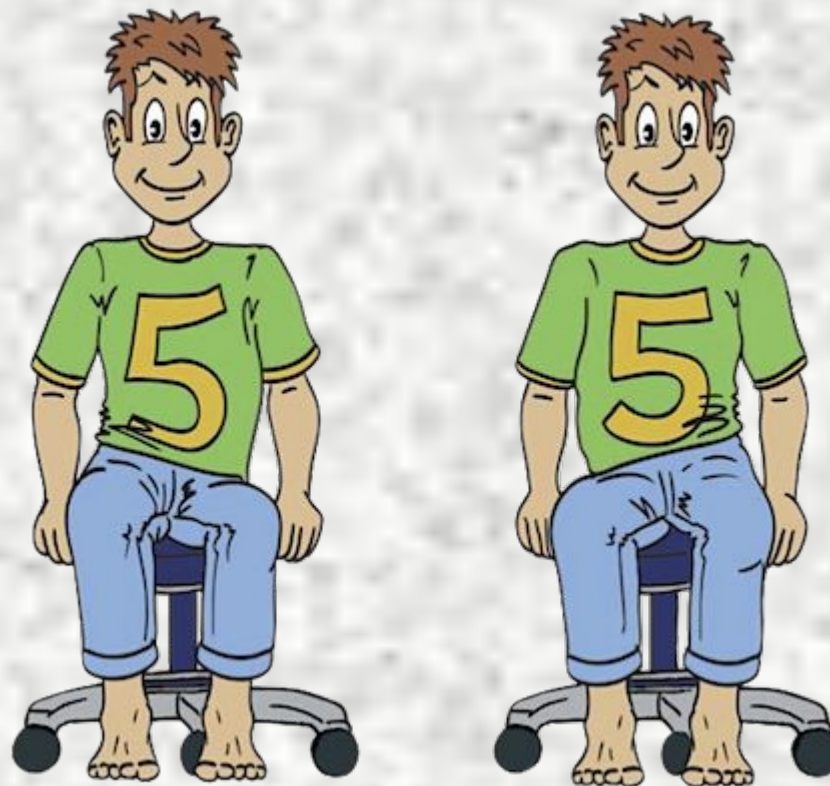
Повращай!

Вращения плечами
по кругу (вперед и назад)
– по 4 раза
в каждую сторону!



Подвигайся на стуле

Держись руками за
стул и по очереди
поднимай правую и
левую ягодицу!
(по 4 раза)



Руки вверх!

mollblog.ru

Руки поднять, ладонями
вверх (сделать букву О),
потянуться – вдох,
опустить руки – выдох!
(4 раза)



Потянем!

mollblog.ru

Вытяни одну ногу –
Потяни носочек,
Затем пяточку.
Повтори другой ногой
(по 4 раза каждой)



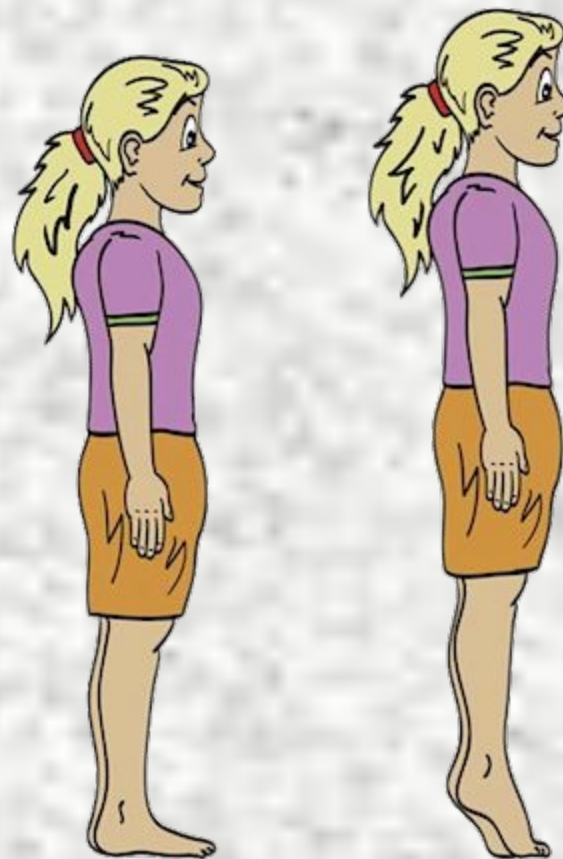
Полезно!

Сдвинуть вместе лопатки – вдох,
опустить голову и шею,
раздвинуть лопатки
– выдох !
(4 раза)



Подняться на носочки и опуститься!

Встаньте, дети, по порядку,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Для здоровья, настроенья
Делаем мы упражненья.
Руки вверх и руки вниз,
На носочки поднялись.
То присели, то нагнулись.
И друг другу улыбнулись.
Мы на месте ходим в ногу,
Словно вышли на парад.
Отдохнули мы немного,
Снова парты ждут ребят



Удачного дня!!!

