

# Режим дня для первоклассника

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

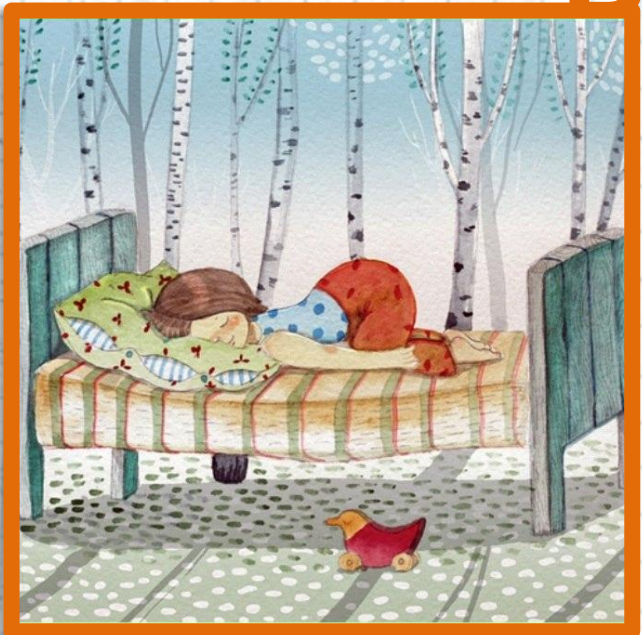
# Режим дня



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



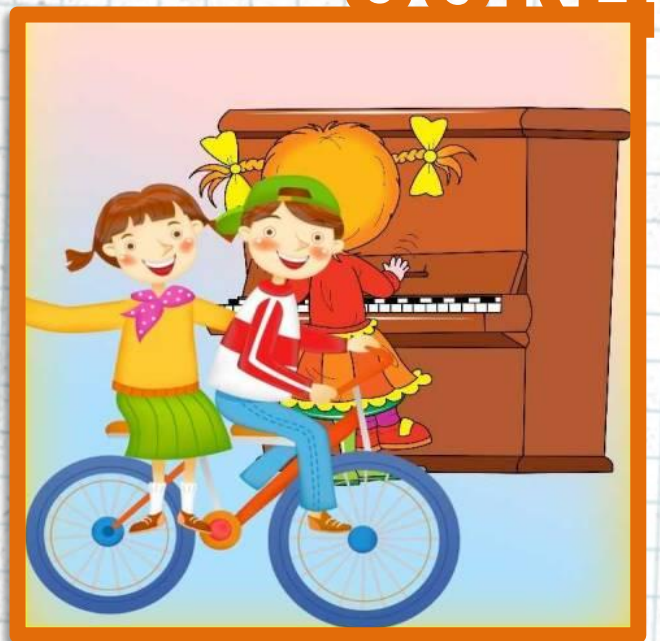
# Прогулка

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!**

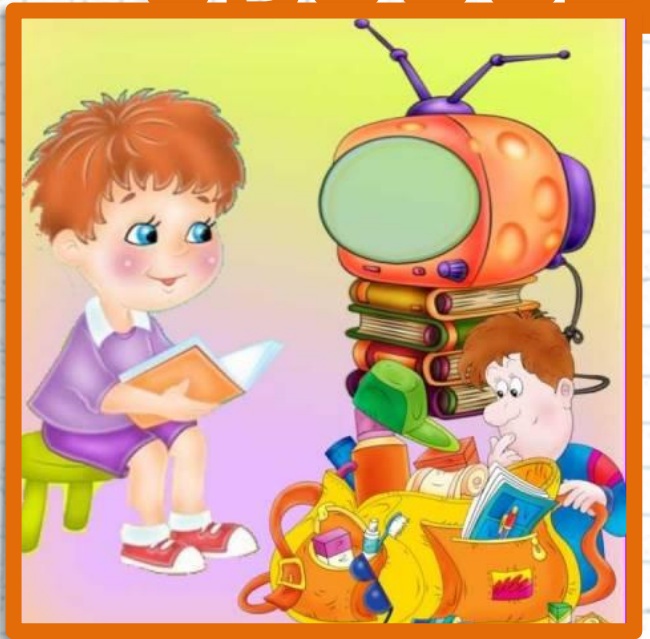
УЖ  
ИН

18.30 –  
19.00



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

# Отдых, свободное 19.00 – 20.30



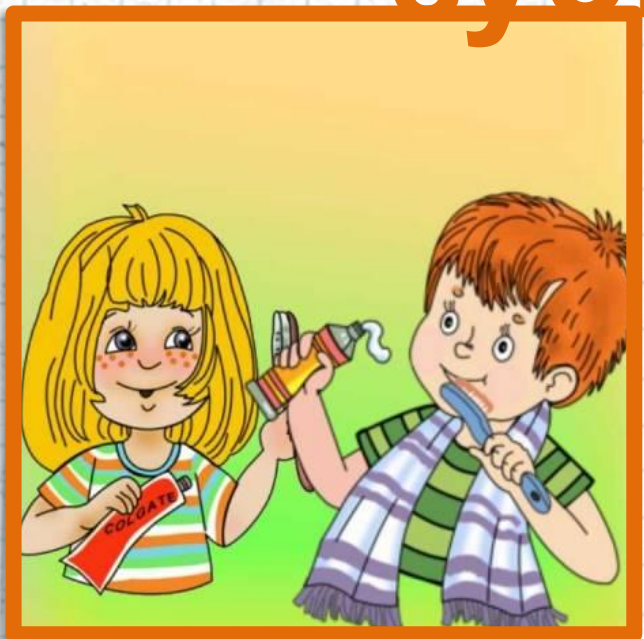
Что устал?

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](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>