

Режим

дня

ученика



Подъём 7.30



*Отворим все окна в доме
Чтоб впустить потоки света,
Чтоб согрелась ранним утром
Наша добрая планета.*

*Мы танцуем этим утром
По ковру из нитей солнца
И моя душа смеется
В сердце счастье – встало
солнце.*



Подъём 7.30 – 7.40



Пляшет солнце на кроватке.

На кроватке – всё в порядке.

Мы же утром не забыли

И кроватку застелили!

Мы простынку натянули,

Мы с подушки сны стряхнули,

Постелили покрывало,

Чтоб подушка не скучала.

Зарядка 7.40

*Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!*

*И без всякого сомненья
Есть хорошее решенье -
Бег полезен и игра
Занимайся детвора!*

*Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура*

*Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Вот, поэтому ребятки
Будем делать мы зарядку.*



Умывание 7.50

Волшебная водичка
На розовое личико,
Ручеек из сказки
На носик и на глазки,
Брызги из кадучки
На щечки и на ушки.



Дождичек из лейки
На лобик и на шейку.
Ливень с теплой тучки
На маленькие ручки.
Вот какой чистюля!
Целуй меня, мамуля!



Умывание 7.50



Снует зубная щетка,
Как по морю лодка,
Как по речке пароход
По зубам она идет,
Вверх и вниз, туда - обратно.
Счистим мы налет и пятна.
Чтобы зубки не болели,
Чтоб как зимний снег белели



Завтрак 8.00 – 8.30

*Утро доброе! Проснись,
В школу собирайся,
Ты сегодня не ленись
Успеть всё постарайся.*



*Пол часа тебе на всякие дела:
умывание, зарядку, завтрак, чай.
в восемь тридцать выходить уже пора,
чтобы в класс не опоздал ты невзначай.*

Здравствуй школа! Здравствуй класс!



Ждёт учительница нас.

Парта ждёт меня, во-первых,

Ждут уроки,

Ждут друзья.

Будет в школе не до лени,

Там я в новую страну

Дел и знаний и умений

Путешествие начну.

Ждет природа- лес и поле!

Ведь в поход пойдем не раз...

Ждут меня пятерки в школе

Ждем меня любимый класс!

Дорога в школу 8.30 -9.00

*Утром , по дороге в школу,
Свежим воздухом дышу,
Жду Серёжку я у дома,
Вместе в школу с ним иду.
Мы немного поболтаем,
Посмеёмся ведь тогда
Нам дорога в школу
Не наскучит никогда.*



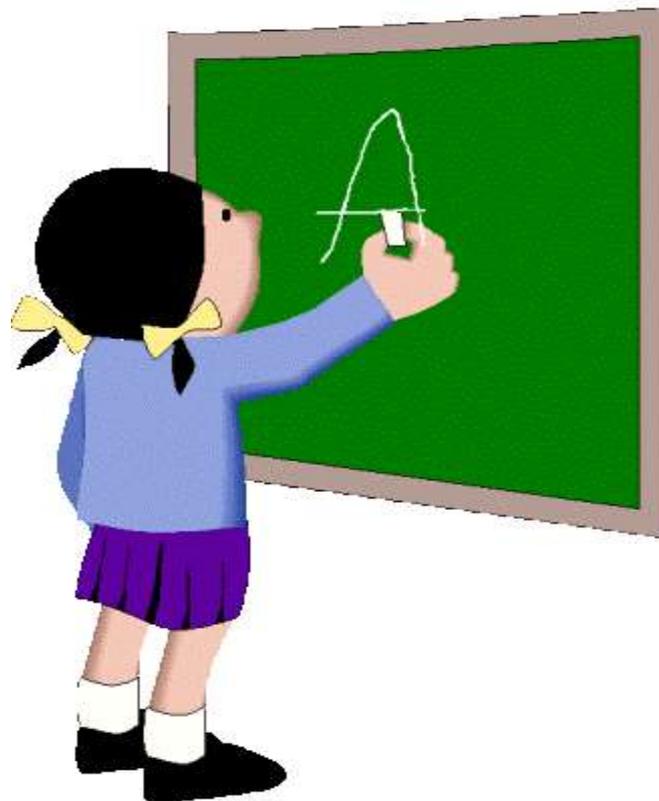
9.00-12.45

*За звонком
звенит звонок,*

*Точно в срок
идёт урок,*

*Нужно очень
много знать,*

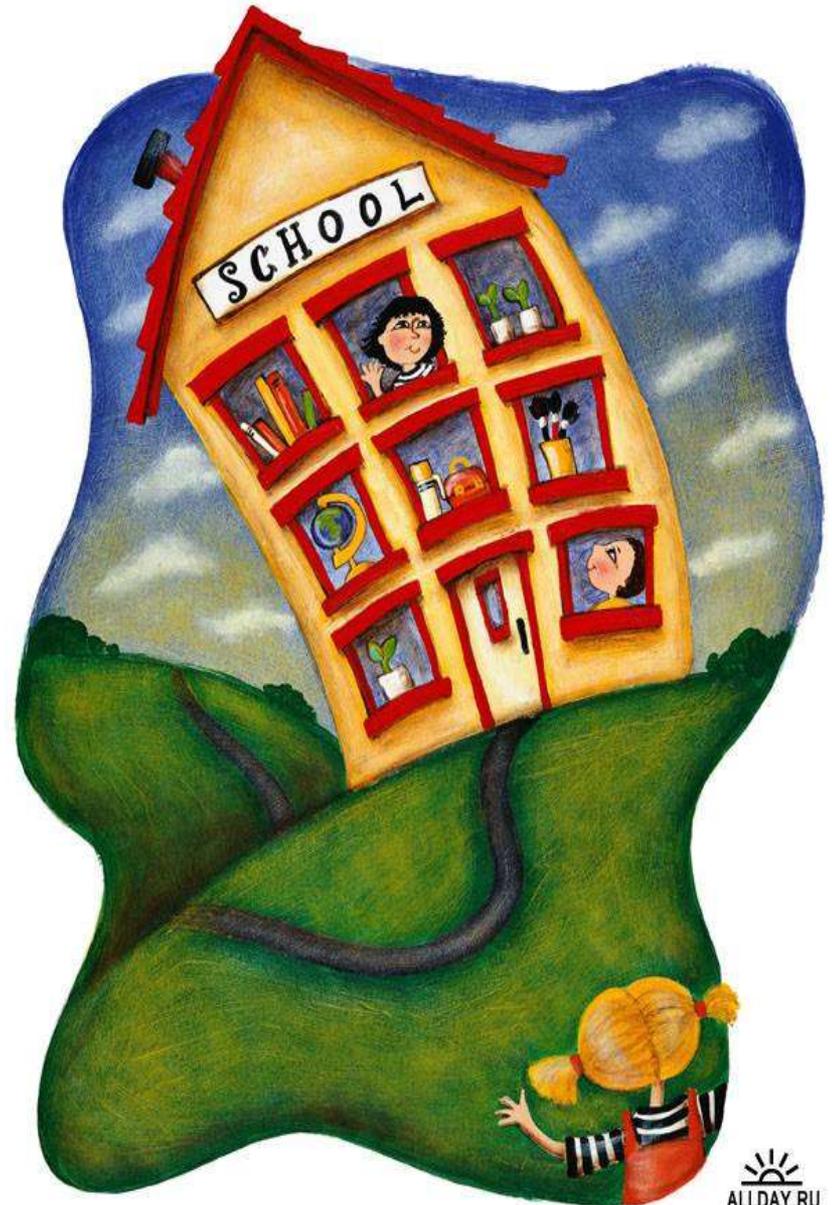
Чтоб полезным в жизни стать.



12.45 – 13.05



*До свиданья, школьный дом!
Завтра снова мы придём!
Завтра в школу я пойду,
книжки, ручки соберу в свой
портфель красивый,
Я такой счастливый!*



13.05-13.50



*После школы надо успеть
сделать заданные на дом уроки,
почитать помочь в работе по
дому.*

13.50-15.30

А ещё самостоятельно позаниматься физическими упражнениями или любимым видом спорта – в секции, музыкой, погулять, в общем нужно уметь правильно распределить время.



15.30-16.30

Полдник съели, погуляли, поработали.

*Опять из портфеля мы достали
свой учебник и тетрадь.*



16.30-18.00

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



- Мы пришли сегодня в школу,
Чтобы научиться жить,
Быть помощниками дома,
Крепко дружбой дорожить.

Мы без знаний жить не сможем,
Очень нам нужны они.
Станем мы полезны людям,
Мы – хозяева Земли!

Чтоб над нашей планетой
Вечно солнышко светило,
Чтоб всегда смеялись дети,
Мы пришли к тебе, УЧИТЕЛЬ!

18.00-21.00

Ужин вкусный мы съедим

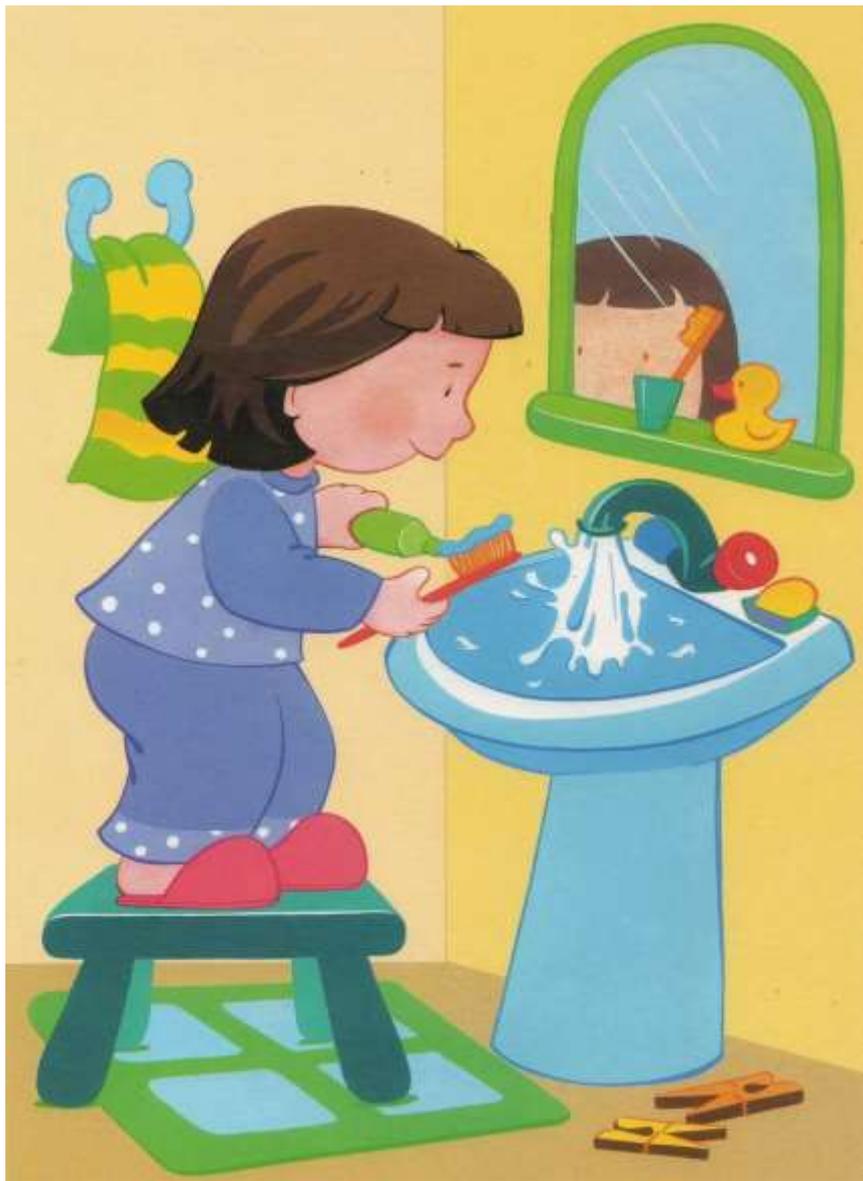
В игры с мамой поиграем,

Телевизор поглядим.

Или книжку почитаем.



21.00-21.10



*Ждёт зубной порошок и
журчит водица:
«Не забудь, мой дружок,
перед сном умыться!»*



День прошёл,
и, спать - в кровать!
Завтра рано мне
вставать!

Пусть приходит
крепкий сон.

Всем на свете нужен он.



*Режим дня – это правильное распределение
времени,
на основные жизненные потребности
человека.*



Хорошего дня и...
отличного настроения!
;-)

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

