**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 6 +**

**Библиотека-филиал № 5**



**(Режим дня школьника 1-3 класс)**

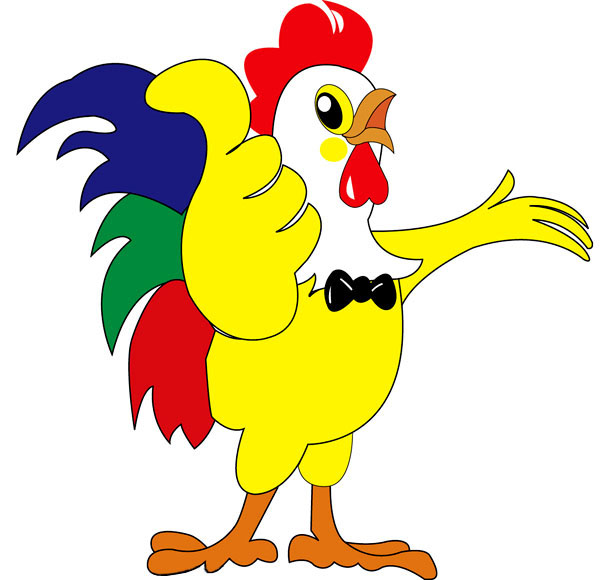


**Кисловодск, 2022 г.**

ББК

Д 64





Должен быть режим у дня (Режим дня школьника 1-3 класс) : информационный буклет / Муниципальное казен-ное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2022. – 12 с.

**Режим дня - это такое распределение времени, при котором правильно чередуются труд и отдых.**

Режим дня должен соблюдать каждый человек.

А для чего нужен режим дня? У человека, который соблюдает режим дня, всегда хватает времени и на труд, и на отдых, сохраняются силы и здоровье.



Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять,

Лучше будешь ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

Когда взрослые и дети не соблюдают режим дня, появляется много неприятностей. Они не успевают, опаздывают, забывают в спешке что-то сделать, быстро устают, начинают нервничать, ругаться. А устают люди не от того, что много работают, а от того, что не соблюдают режим дня.

Наш организм должен жить в определённом ритме. Если приучиться к строгому чередованию сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в любых занятиях.

Я повсюду, где бываю,   
Всё на свете успеваю,  
Потому что у меня  
Строгий распорядок дня!

**7.00 - Подъем**

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.



**7.00-7.30 - Утренняя зарядка**

Солнце глянуло в кроватку,

Раз – два – три – четыре - пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

Раз – два – три – четыре - пять.

Наклониться – три, четыре

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку!

**Утренний туалет, водные процедуры**

Сделав зарядку, друзья,

В ванную бегу не зря.

Там себя в порядок приведу

И, конечно, душ приму.

** Чистка зубов**

Мы чистим, чистим зубы

И весело живем.

А тем, кто их не чистит,

Мы песенку поем:

 - Эй, давай, не зевай,

О зубах не забывай,

Снизу вверх, сверху вниз

Чистить зубы не ленись!

**7.30-7.50 - Завтрак**

Час для завтрака пришел.

Ложку в руки – и за стол!

Для чего я завтрак ем?  
Чтобы быть большой совсем.   
Ем хлеб с маслом я и кашу.  
Съели завтрак, попрощались,

Быстро в школу собирались.

**7.50-8.20 - Дорога в школу.**

**Утренняя прогулка до начала занятий в школе**

Аккуратно одевайся,

Смело в школу отправляйся.

Утром, по дороге в школу,

Свежим воздухом дышу,

Жду подружку я у дома,

Вместе с ней теперь иду.

Мы немного поболтаем,

Посмеёмся, ведь тогда

Нам дорога в школу,

Не наскучит никогда.

**8.30-12.30 - Занятия в школе**

Здравствуй школа!

Здравствуй класс!

Ждёт учительница нас.

Чтобы грамотнее стать -  
Надо книжки почитать,   
И задачи все решить,  
Чтоб пятёрку получить!

За звонком звенит звонок,

Точно в срок идёт урок,

Нужно очень много знать,

Чтоб полезным в жизни стать.

**12.30-13.00 - Дорога из школы.**

**Прогулка после занятий в школе**

До свиданья, школьный дом!

Завтра снова мы придём!

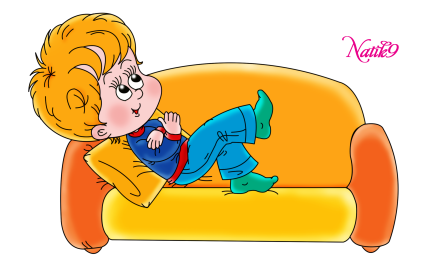
**13.00-13.30 - Обед**

Разыгрался аппетит?

Для обеда стол накрыт.

Голод чувствую к обеду,  
Одержать могу победу  
Над котлетой и над супом.

**13.30-14.30 -Послеобеденный отдых или сон**

Сон дневной полезен очень,  
Дети в нем растут - нет мочи!  
И умнеют на глазах,   
Просыпаются – и ах!  
Вспоминают все, что знают,   
И с охотой напевают,  
И стихи вовсю читают  
Или сказки вспоминают.

**14.30-16.00 - Помощь родителям по дому.**

**Прогулка, игры на воздухе, спорт.**

В магазин мы сходим сами,

Пол в квартире подметём.

Чтобы легче было маме,

Мы поможем ей во всём.

Есть время книжку почитать,

Отдохнуть и погулять!

**16.00-16.15 - Полдник**

Полдник съели, погуляли,

Поработали опять:

Из портфеля мы достали

Свой учебник и тетрадь.

**16.15-17.30 - Приготовление домашних заданий**

С часами дружба хороша,

Уроки делай не спеша.

**17.30-19.00 - Прогулки на свежем воздухе**

****

**19.00-19.30 - Ужин**

Вот и вечер. Вкусный ужин.   
Он для роста очень нужен,  
Нужен ужин для ума,   
Посуди, дружок, ты сам:  
За день сил уходит много,  
Надо их вернуть немного.   
Вот для этого и ужин.   
Он приятен нам и нужен.

**19.30-20.30 - Занятия по интересам.**

(чтение, музыкальные занятия, спокойные игры, ручной труд, помощь семье)

Ужин вкусный мы поели,

 Телевизор поглядели,

Или в игры поиграем,

Или книжку почитаем.

****

**20.30-21.00 - Приготовление ко сну**

(гигиенические процедуры, чистка одежды; обуви)

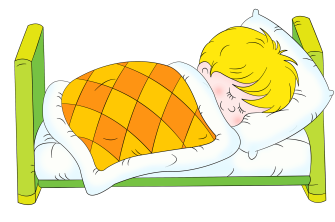
Ждёт зубной порошок

И журчит водица:

«Не забудь, мой дружок,

Перед сном умыться!»

**21.00-7.00 - Сон**

День окончен, спать пора.  
Вся на свете детвора  
Хочет ночью отдыхать,  
Крепко глазки закрывать  
И смотреть чудесный сон.

***Соблюдать надо всегда***

***Распорядок свой, друзья!***

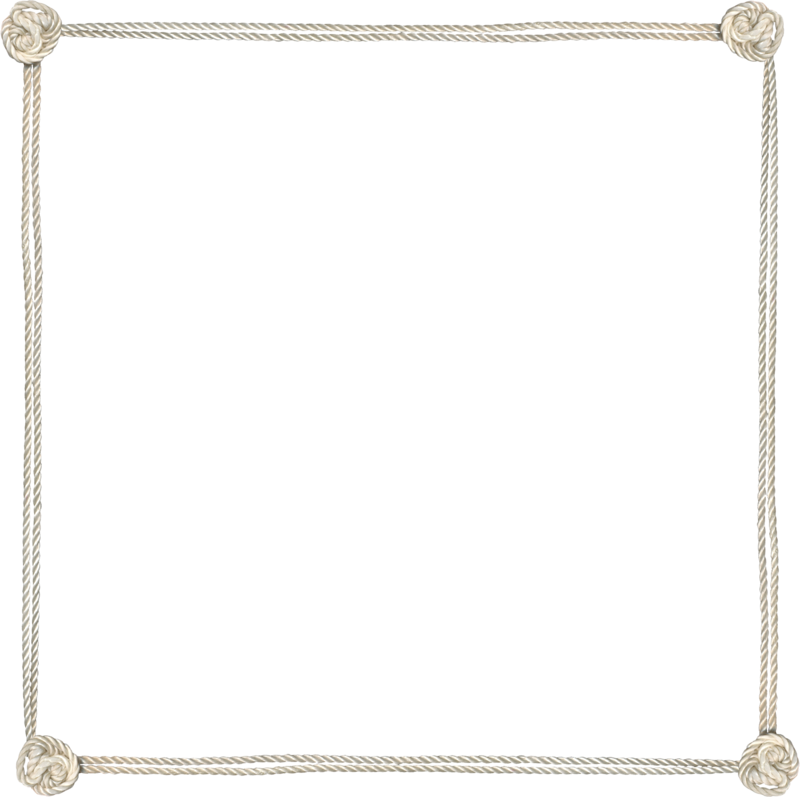
***В час положенный ложиться,***

***В час положенный вставать,***

***И тогда вам быть здоровым,***

***На болезни наплевать.***



****

**7.00 - Подъем**

**7.00-7.30 - Утренняя зарядка, утренний туалет, водные процедуры, Чистка зубов**

**7.30 -7.50 - Завтрак**

**7.50 - 8.20 - Дорога в школу. Утренняя прогулка до начала занятий в школе**

**8.30 - 12.30 - Занятия в школе**

**12.30 - 13.00 - Дорога из школы. Прогулка после занятий в школе**

**13.00 -13.30 - Обед**

**13.30 - 14.30 - Послеобеденный отдых или сон**

**14.30 - 16.00 - Помощь родителям по дому. Прогулка, игры на воздухе, спортивные секции.**

**16.00 - 16.15 - Полдник**

**16.15 - 17.30 - Приготовление домашних зада-ний**

**17.30 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе**

**19.00 - 19.30 - Ужин**

**19.30 - 20.30 - Занятия по интересам.**

**20.30 - 21.00 - Приготовление ко сну**

**21.00 - 7.00 - Сон**

***Содержание:***

Стр.

Подъем…………………………………………………………....……4

Утренняя зарядка, водные процедуры, чистка зубов......................4-5

Завтрак……..……………...………………………………………..….5

Дорога в школу, утренняя прогулка…………………………………5

Занятия в школе………………………………………………….…....6

Дорога из школы. Прогулка после занятий в школе……………..…6

Обед……………………………………………………………..….…..6

Послеобеденный отдых или сон……………………………………...7

Помощь родителям. Прогулка, игры………………………….……..7

Полдник………………………………………………………….....….7

Приготовление домашних заданий……………………………….….8

Прогулка на свежем воздухе……………………………….…..…..…8

Ужин……………………………………………………………………8

Занятия по интересам…………………………………….…………...8

Приготовления ко сну……………………………………………..….9

Сон………………………………………………………………...…....9

***Ссылки на использованные источники:***

1. Внеклассное мероприятие «Режим дня» [Электронный ресурс]. - Режим доступа :<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/05/19/vneklassnoe-meropriyatie-rezhim-dnya>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 27.01.2022).
2. Распорядок дня школьника начальных классов[Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://womans7.com/deti/rezhim-dnya-shkolnika.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 27.01.2022).
3. Режим дня ученика начальной школы [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2017/05/25/rezhim-dnya-dlya-uchenika-nachalnoy-shkoly>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 27.01.2022).
4. Стихи для детей о режиме дня школы [Электронный ресурс]. - Режим доступа :<http://zanimatika.narod.ru/ZOJ_rejim.htm>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 27.01.2022).



**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](mailto:e.mail): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)