

Муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Улыбка»

С РЕЖИМОМ ДНЯ



Подготовила: Кислицина Ю.В.

п. Малиновский 2019г



РЕКОМЕНДАЦИИ

- ✦ Проанализируйте свой режим дня за неделю, сравните его с нормами.
- ✦ Составьте свой режим дня и строго его выполняйте.
- ✦ Выполняйте утреннюю гимнастику.
- ✦ Утренний завтрак должен быть обязательным.
- ✦ Пообедайте и обязательно отдохните.
- ✦ Не планируйте на один день много мероприятий.
- ✦ Прогулки, игры на свежем воздухе обязательны.
- ✦ Ужинать необходимо не позднее, чем за 1,5-2 ч до сна.
- ✦ Не экономьте время за счет сна.

**Нерационально
организованный
режим приводит
к**

**Снижению
работоспособности**

**Развитию
устомления и
переутомления**

**Задержке
роста и
нормального
развития**



Режим дня - установленный распорядок жизни: труда, питания, отдыха, сна.



Основные компоненты режима дня:

- + Сон;
- + Пребывание на свежем воздухе (прогулки);
- + Занятие физическими упражнениями;
- + Отдых по интересам;
- + Учеба в школе и дома;
- + Личная гигиена;
- + Питание;
- + Труд.

Экономить время, много успевать
Помогает правильный режим дня.
С режимом дня - мы друзья.



7.00 – 8.00

Прогоню остатки сна,
Одеяло в сторону.
Мне гимнастика нужна,
Помогает здорово.
С шумом струйка водяная
На руках дробится,
Никогда не забываю по утрам умыться.



8.00 – 14.00

Как пришёл ты на урок,
На язык повесь замок,
Далеко не прячь ключи,
Там, где нужно, помолчи.



14.00 – 16.00

Ешь спокойно за столом,
Не глотай, как птица.
Это вредно, и потом -
Можно подавиться.
Кончил дело - гуляй смело.
Раз пришёл весёлый час,
То играют все у нас.



16.00 – 18.00

А теперь трудиться дружно,
Коль учить уроки нужно,
Чтобы в классе отвечать
И пятёрки получать.
Лучше нет в урочный час
Сесть решать задачи,
Чтоб прийти весёлым в класс,
В парту глаз не пряча.



19.00

А теперь, конечно нужен
Перед сном хороший ужин.



19.30 – 20.00

На прогулку держим путь -
Свежим воздухом вздохнуть.



20.00 – 21.00

Почитать, помечтать.



21.00

Ровно в девять ляжем спать
На любимую кровать.