**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА ТЕМУ:**

**«РАЗГОВОР С РЕБЁНКОМ О ТОМ, ЧТО ВХОДИТ В ПОНЯТИЕ «РЕЖИМ ДНЯ»».**

***1.ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ:***

Важными составляющими режима дня являются сон, пребывание на свежем воздухе, учебная деятельность, отдых, приём пищи, личная гигиена, занятия физической культурой.

Основными принципами построения гигиенически правильного режима дня следует назвать строгое его соблюдение и учёт возрастных особенностей. Правильным режим дня считается только тогда, когда он предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма.

Детей с ранних лет нужно приучать выполнять режим дня. Только в этом случае вырабатывается привычка к порядку и организованности, к правильному отдыху. Делать это необходимо ежедневно, постоянно. Несоблюдение режима дня, нерегулярное питание, отсутствие отдыха на свежем воздухе могут вредно влиять на здоровье детей школьного возраста.

***2. ЗАДАНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА: «СОСТАВЬ СВОЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ».***

Самое ценное, что есть у человека, – это время, и, чтобы его использовать на благо себе, нужно уметь его правильно организовать. Подумайте с мамой или папой, как нужно составить план своего дня, чтобы все успеть и ни чего не забыть?.. Вырежи и  распредели картинки по своему усмотрению.

[](http://www.khabarovsk.ru/pub/wp-content/gallery/rezhim-d/asd.jpg)[](http://www.khabarovsk.ru/pub/wp-content/gallery/rezhim-d/bnn.jpg)[](http://www.khabarovsk.ru/pub/wp-content/gallery/rezhim-d/bnnn.jpg)[](http://www.khabarovsk.ru/pub/wp-content/gallery/rezhim-d/cfg.jpg)[](http://www.khabarovsk.ru/pub/wp-content/gallery/rezhim-d/cvfghhj.jpg)[](http://www.khabarovsk.ru/pub/wp-content/gallery/rezhim-d/gghj.jpg)

[](http://www.khabarovsk.ru/pub/wp-content/gallery/rezhim-d/ghghjjk.jpg)[](http://www.khabarovsk.ru/pub/wp-content/gallery/rezhim-d/jhk.jpg)[](http://www.khabarovsk.ru/pub/wp-content/gallery/rezhim-d/qwe.jpg)[](http://www.khabarovsk.ru/pub/wp-content/gallery/rezhim-d/rty.jpg)[](http://www.khabarovsk.ru/pub/wp-content/gallery/rezhim-d/uio.jpg)[](http://www.khabarovsk.ru/pub/wp-content/gallery/rezhim-d/vghg.jpg)

***3.ПРОЧТИ СТИХОТВОРЕНИЕ ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ И ОТВЕТЬ НА ВОПРОС: «ЧТО БЫ ТЫ ИЗМЕНИЛ В ЭТОМ РЕЖИМЕ ДНЯ?»***

**Режим школьного дня**http://www.zanimatika.narod.ru/Zvezdamini.gif*(Т. Варламова)*  
  
Сон. Будильник. Душ. Зарядка.  
Завтрак. Чай. Портфель. Тетрадка.   
Туфли. Путь. Вороны. Счет.  
Опозданье. Незачет.  
  
Перемена. Поведенье.  
Двойка. Завуч. Огорченье.  
Выяснение. Звонок.   
Бег по лестнице. Урок.  
  
Цифры. Правила. Мученья.   
Свет. Окно. Мечты. Виденья.   
Устный счет. Пример. Доска.  
Умножение. Тоска.  
  
Двойка. Разочарованье.   
Перспектива. Наказанье.  
Оптимизм. Борьба с пороком.  
Шутки. Смех. Конец урокам!  
  
Дом. Один. Ура! Игрушки.   
Суп. Блины. Компот. Ватрушки.  
Отдых. Мультиков программа.  
Телефон. Компьютер. Мама.   
  
Встреча. Поцелуй. Дневник.   
Ох! Ремень. Вопросы. Крик.   
Оправданья. Сопли. Слезы.   
Восклицания. Угрозы.  
  
Примирение. Учебник.  
-Сделай сам! –Угу. Решебник.  
Ужин. Ванна. Расслабленье.  
Завтра утром повторенье:  
  
Сон. Будильник. Душ. Зарядка…