

Тренировка ума и характера

Способы физкультурной деятельности 1 класс



**Презентацию подготовила:
учитель физической культуры
МОУ Лицей №6 Лаптяну С.Н.**

Режим дня

Сегодня, завтра, послезавтра тебе предстоит сделать много дел и многому научиться. Как же всё успеть? Секрет простой- надо научиться правильно распределять время, то есть соблюдать режим дня.



Основные правила:

Приучи себя просыпаться в одно и то же время!

Обязательно выполни утреннюю зарядку!

Трать на просмотр телевизионных передач не более 1 часа 20 минут!



Основные правила:

Обязательно чередуй занятия с отдыхом (например, приготовление уроков с физкультминуткой). Помни, что спокойный глубокий сон (не менее 9 часов) в хорошо проветриваемом помещении поможет восстановить тебе силы.

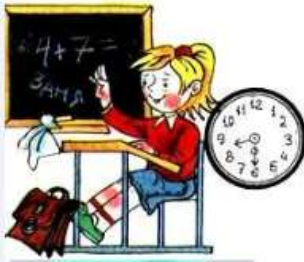


Основные правила:

Соблюдай чёткий режим дня, и ты не только успеешь сделать намеченные на день дела, но и станешь **БОЛЕЕ ВОЛЕВЫМ, ОРГАНИЗОВАННЫМ, НАСТОЙЧИВЫМ И УМНЫМ.**



Примерный режим дня



Примерный режим дня

2-я смена



Соблюдайте
РЕЖИМ ДНЯ и будьте
здоровы!
Спасибо за внимание!



**Соблюдайте режим дня
и будьте здоровы!**

Спасибо за внимание!

