**Приложение №5**

IV. **Работа с дополнительным литературным материалом.**

 ***УТРО К.Высоцкий***

На рассвете удивительно сладко спится.

В полосках утра, преддверья дневного,

Будто резинками стянуты ресницы:

Открываешь – они закрываются снова.

Закрываются, хочется полежать, потянуться,

В постели теплой понежиться сладко…

А Наташа умеет сразу проснуться,

Форточку настежь – и на зарядку!

От полотенца махрового, холодного

Мурашки по телу прыгают заранее!

Зато, какое самочувствие превосходное

После холодного обтирания!

День впереди большой – большой,

И ты на страже каждой минуты!

Нет, друзья, удивительно хорошо

В боевой готовности встретить утро!

  ***«НЕ СПАТЬ» С.Михалков***

Я ненавижу слово «спать»!

Я ежусь каждый раз,

Когда я слышу: «Марш в кровать!

Уже десятый час!»

 Нет, я не спорю и не злюсь-

 Я чай на кухне пью.

 Я никогда не тороплюсь:

 Когда напьюсь – тогда напьюсь!

Напившись, я встаю

И, засыпая на ходу,

Лицо и руки мыть иду…

 Но вот доносится опять

 Настойчивый приказ:

 «А ну сейчас же марш в кровать!

 Одиннадцатый час!»

Нет, я не спорю, не сержусь,

Я, не спеша на стул сажусь,

Я начинаю кое-как

С одной ноги снимать башмак.

 Я как герой борюсь со сном,

 Чтоб время протянуть,

 Мечтаю только об одном:

 Подольше не заснуть.

Я ненавижу слово «спать»!

Я ежусь каждый раз,

Когда я слышу: «Марш в кровать!

Уже десятый час!

**Соблюдай режим дня**

1. Рано ложитесь, рано вставайте.

2. Ежедневно делайте утреннюю гимнастику.

3. Спите 10 – 11 часов.

4. Ежедневно будьте на воздухе не менее 3 – 4 часов.

5. Выполняйте домашнее задание после отдыха.

6. Ешьте ежедневно в одно и то же время.