**Классный час – практикум « Режим дня первоклассника»**

**Цели:**

1. Познакомить учащихся с режимом дня первоклассника, сформировать представление о необходимости его соблюдения;
2. Осваивать формы самонаблюдения в процессе познавательной деятельности;

**Вступление.**

- Дорогие ребята! Вот вы и стали первоклассниками! Скажите, что изменилось в вашей жизни?

–Конечно, среди прочего в ней изменился и режим дня. А что такое режим дня? Как вы понимаете это понятие?

На доске**: Одно из условий сохранения и укрепления здоровья – научно обоснованный и неукоснительно соблюдаемый порядок труда, отдыха, сна, питания – правильный** **режим дня**.

Особенно режим дня важен для школьников. Правильное чередование разных видов деятельности, достаточный сон, регулярный отдых на свежем отдыхе – все это способствует нормальному развитию нервной системы, обеспечивает ребенку хорошую работоспособность.

***Режим дня школьника***

Основные моменты, которые нужно обеспечить в режиме дня школьника:

1.Достаточный ночной сон, определенное время укладывания; 2.Регулярное питание ребенка – 3-4 раза в день; 3.Отвести определенное время для приготовления уроков; 4. Выделить время для прогулки, творчества, помощи по дому и непременно около часа свободного времени, которым ребенок может распоряжаться по своему усмотрению.

**Примерный режим дня школьника:**

7:00 – Подъем

7:05 – 7:30 – Утренняя зарядка, умывание, уборка постели

7:30-7:50 – Завтрак

7:50 – 8:20 – Дорога в школу

8:30 – 12:10 – Занятия в школе

12:30 – 13:10 – Обед, прогулка

13: 15 – 15:00 – Внеурочная деятельность

15:00 – 15:20 –Дорога домой

15:30 – 17:00 – отдых, сон для детей 6 – 7 лет

17: 10-18:30 - Прогулка, подвижные игры на улице

Младший школьник должен проводить на свежем воздухе не менее 3 – 4 часов в день, включая время на дорогу в школу и домой. Садиться за уроки сразу, только придя из школы, нельзя – ребенку необходим полноценный отдых.

18: 30-19:30 – Выполнение домашнего задания, чтение книг

Помните, что вы не должны проводить за выполнением домашнего задания больше полутора часов! Если у вас, ребята, это занимает больше времени, проконтролируйте, в чем причина. Возможно, нужно учиться организовывать свое время, чтобы рационально его использовать.

19:30 – 20:30 – Ужин и свободное время

20:30 – 21:00 – Приготовление ко сну, ванна, уход за одеждой и обувью.

21:00 – Спокойной ночи!

Конечно, многие дети предпочитают ложиться спать позже и родители часто разрешают это. Если ребенку достаточно 8 часов ночного сна или он привык еще спать днем, то вполне можно уложить ребенка спать и в 22 часа, но в этом случае время перед сном должно проходить в спокойных занятиях. Это могут быть настольные игры, конструирование, вышивание, чтение.

Помните, перед сном комнату нужно проветрить. В спальне желательно поддерживать температуру воздуха около 17 – 19 градусов, конечно, если это не доставляет вам дискомфорта.

Соблюдая правильный режим дня школьника вы обеспечите собственное здоровье и хорошую работоспособность.