**Классный час**

**«Режим дня школьника»**



**Составила:**

**учитель начальных классов**

**Митнева Т.В.**

Цели : 1. убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня;

2. учить составлять режим дня;

3. прививать умение правильно распределять время на работу и отдых;

4. учить ценить время.

Оборудование: презентация,

Ход МЕРОПРИЯТИЯ

1. **Организация класса**

*Психологическая поддержка.*

Учитель произносит слова шепотом, учащиеся повторяют их 1 ром вслух:

Мы - умные!

Мы - дружные!

Мы - внимательные!

Мы - старательные!

Мы отлично учимся!

Все у нас получится!

**2. Сообщение темы классного часа.**

- Ребята, как много у нас гостей, давайте поздороваемся.

- А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!», «Здоровья желаю!». Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь!»

Сегодня мы проведем с вами урок здоровья “Режим дня”.

*-*Кто должен заботиться о вашем здоровье? ( сами, родители, учителя)

*-*Что вы должны делать для укрепления здоровья?

**3. Постановка проблемы**

**Входит девочка- старшеклассница** : Я шла мимо и услышала ваш разговор. Но как можно укреплять здоровье, если у меня совершенно нет свободного времени, например, на занятии спортом? До обеда учеба в школе. Прихожу домой - нужно отдохнуть: посмотреть телевизор, поиграть в компьютерные игры. С утра постель не заправлена, посуда после завтрака не вымыта. Пока все сделаю, наступает вечер. Еле успеваю уроки сделать, прямо засыпаю над книгами. Может, ребята, вы мне поможете?

- Может из вас у кого-нибудь есть такие же проблемы?

- Поможем Маше и некоторым нашим одноклассникам успевать сделать за день все запланированные дела?

- Но как же это сделать? Что посоветуете? ( ответы детей)

- В самом деле, почему одни всё успевают сделать, а другие и одного дела закончить не могут? Может быть, «успевашки» знают какую-то тайну времени, или часы у них по-другому ходят? Оказывается «тайна времени» всё-таки есть. И сейчас мы будем её разгадывать. **( Слайд 1)**

**Первая тайна времени: Взялся за дело – не отвлекайся.**

**-**  Поясните, пожалуйста.( Если делаешь уроки, не отвлекайся. Пошёл в магазин – иди за покупками, а не стой и не болтай с другом и т.д.)

**Вторая тайна времени: Делай всё быстро ( Слайд 2)**

**-**  Читаем, поясняем.

**-**  Посуду можно за три минуты вымыть, а можно и полчаса плескаться, если заодно играть с мыльными пузырями. Утром можно быстро умыться, а если этикетки читать, рассматривать бутылочки-шампуни, то и утра не хватит.

- А ведь можно любое, даже неинтересное, дело делать быстро и с интересом. Попробуйте засечь время. Сколько времени ушло на это занятие? Попробуйте ещё раз – теперь уже времени потребуется меньше. Но не забывайте при этом делать не только быстро, но и аккуратно.

- А как же не забыть о каких-то делах? Как подсчитать, сколько времени уйдёт на приготовление уроков, а сколько на прогулку? Вот тут-то мы и познакомимся с главной «тайной времени». И называется она…**(Слайд 3)** Читаем.

**Режим дня.**

**-** Что такое «режим дня»? *(ответы детей).*

- Обратимся к умной книге – толковому словарю. *(***Слайд 4***.)*

Режим – распорядок дел, действий.

Например, режим дня, режим питания.

- А ведь это непросто – научить себя делать всё вовремя.

- Послушайте стихотворение.

Одно из самых трудных дел –

Не делать сразу двадцать дел.

А что ни час –

Уметь всё время

Иметь на всё свой час и время:

И на веселье,

И на труд.

На шум и шутки

Пять минут.

И на потеху –

Сладкий миг.

И долгий час

На чтенье книг!

**4. Составление режима дня.**

**-**  Сейчас мы попробуем свой день расписать по часам, то есть составить режим дня.

-Как вы начинаете свой день?( Встаем.)

-Врачи рекомендую вам вставать в 7.00. Очень важно встать в хорошем настроении, ведь впереди столько добрых дел.

**Слайд 5 :** “Подъем 7.00”

*Учитель:*Затем что вы делаете?

*-*А нужно день начинать с зарядки. Вы умеете делать зарядку?

- Сейчас мы это и проверим, сделаем зарядку вместе.

**5. Физминутка**

- Сейчас сделаем зарядку животных.

а) «Жираф» - голова вверх-вниз, круговые движения вправо-влево.

б) «Осьминог» - круговые движения плечами, плечи поднять, опустить.

в) «Птица» - руки поднять, опустить, круговые движения руками.

г) «Обезьяна» - наклоны, , круговые движения туловищем.

д) «Лошадь» - поднятие ноги, сгибая в коленях.

е) «Аист» - подняться на носки, опуститься, стойка на одной ноге.

ж) «Кошка» - потягивание всем телом, изгибание позвоночника.

**Слайд 6:** “Утренняя гимнастика. Водные процедуры. Уборка постели 7.00-7.10”

*-*Что такое водные процедуры? А зубы чистят до завтрака или после? (После завтрака).

*-*Правильно. А зубы чистят после завтрака, так как на остатках пищи селятся микробы и разрушают зубы. Посмотрите, на доске притаились “кариозные монстры”, ждут - кто же зубы забудет почистить. Но вы молодцы, ответили правильно. Микробы уходят, им здесь делать нечего.

- Заправили постель, проветрили комнату, а потом что делаем?( Завтракаем).

**Слайд 7 :** “Завтрак 7.10-7.30

 Я под краном руки мыла,

А лицо помыть забыла.

 Увидал меня Трезор,

 Закричал: «Какой позор!»

- Вы так умываетесь? А как? Что надо мыть? Как правильно чистить зубы?

**Сказка о микробах.**

   Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им приятнее и тем больше их становилось.

   Вот на столе кто-то оставил немытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелках, на хлебе и думают: «как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку, А там и до болезни рукой подать!

- Подумайте, что в сказке, правда, а что вымысел?

- Что поможет нам победить микробов?

**Слайд 8**: Умывание, чистка зубов7.35- 7.40

*-*Затем вы одеваетесь и отправляетесь в школу. Как вы добираетесь до школы? .(пешком, на машине, на автобусе)

*-*Лучше идти пешком. Вы дышите свежим воздухом и получаете дополнительную физическую нагрузку, а значит, тренируются мышцы, легкие, сердце, укрепляется скелет. Тренированный организм противостоит заболеваниям.

**Слайд 9:** “Дорога в школу 7.45-7.55”

- Прогулялись и с хорошим настроением пришли в школу. **( Слайд 10)**  “Занятия в школе 8.00-12.35

**Слайд 11**: “Прогулка 13.00 -14.00”

*-* После уроков вы идете гулять.

**Слайд 12**: “Обед 14.00-14.30”

*-* Пообедали, немного отдохнули и садимся выполнять домашнее задание.

**Слайд** 13 “Выполнение домашнего задания 15.00-16.00”

*-*Я рекомендую делать уроки именно в это время, так как мозг в этот час лучше работает. Во время занятий нужно делать короткие перемены по 5-10 минут.

Уроки сделаны, можно заняться своим любимым делом, желательно спортом.

**Слайд 14**: “Свободное время, занятия по интересам 16.00-18.30”

-Как вы проводите свободное время? Я рекомендую больше времени уделять спорту. А заниматься спортом вы можете в секциях спорткомплекса нашего города: это футбол, баскетбол, борьба, художественная гимнастика.

Пришли домой, переоделись, помыли руки и садимся ужинать.

**Слайд 15**: “Ужин 18.30-19.00”

*Учитель:*Покушали и можно заняться своим любимым делом, но лучше помочь родителям, ведь они пришли с работы уставшие.

- Чем можно помочь родителям? Как вы помогаете родителям?

**Слайд 16**: “Свободное время 19.00-20.30”

**Собирай портфель с вечера**

Как быстро утро наступило!

С кровати Белка соскочила

И стала в школу собираться,

Стрелой по комнате метаться.

И, торопясь, в портфель кидать

Пенал, линейку и тетрадь.

Когда же в школу прибежала,

Готовиться к уроку стала,

Портфель открыла и застыла:

Она учебники забыла!

А вы, друзья, совет примите,

В портфель все с вечера сложите.

Чтоб утром время не терять

И ничего не забывать,

А взять портфель и в класс идти...

Ну что ж, счастливого пути!

*-* Готовимся ко сну.

**Слайд 17**: “Вечерний туалет, подготовка ко сну 20.30-21.00”

**Слайд 18**: “Сон 21.00”

- Потребность во сне у людей различная в разном возрасте. Детям 8-10 лет рекомендуется спать 10-11 часов, ложиться спать в 21 час. Но главное – самочувствие: если человек встанет после сна бодрым, не испытывая сонливости, Значит, продолжительность сна достаточная. Человек спит треть жизни, около 25 лет.

- Итак. У нас получилась таблица. Проверьте, все ли правильно? Исправим ошибки.

**( Слайд 19)**

**6. Подведение итогов.**

*(Читаю пословицы и поговорки, а дети пытаются их объяснить)*

1. Упустишь минутку – потеряешь час.
2. Делу – время, а потехе – час.
3. Кто поздно встаёт, тот дня не видит.
4. Кто хочет много знать, тому надо мало спать.
5. Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.
6. Скучен день до вечера, коли делать нечего.
7. Работаешь сидя – отдыхай стоя.
8. Кончил дело – гуляй смело.

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда

Постарайтесь не лениться:

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда.

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секрет

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!