Классный час

**«Режим дня и здоровье»**

***2 класс***

**Подготовила: учитель начальных классов**

**МБОУ СОШ-№2 им. А. А. Араканцева г. Семикаракорска**

**Божко Анна Анатольевна**

**Тема: «Режим дня и здоровье»**

**(устный журнал)**

**Цель**: формирование позиции признания ценности здоровья и чувства ответственности за него

**Задачи**: расширить кругозор учащихся о режиме дня;

способствовать формированию привычки выполнения режима дня

**Оборудование:** на классной доске оформлены «страницы» устного журнала

**Ход классного часа**:

*Учитель показывает рисунок***[](http://images.yandex.ru/yandsearch?rpt=simage&ed=1&text=%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%BC%20%D0%B4%D0%BD%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0&p=28&img_url=www.znaikak.ru/design/pic/visred/1277211562_sleepboy(2).jpg)**

**Учитель:** - Что можете сказать по этому рисунку? Когда такое может случиться?

**-** Мальчик не выполнял режим дня.

- А кто может объяснить всем, что это такое? (ответы детей)

Режим дня – это такое распределение времени, при котором правильно чередуются труд и отдых. Режим дня должен соблюдать каждый из вас. У человека, который соблюдает режим дня, всегда хватает времени и на труд, и на развлечение, сохраняются силы и здоровье. Сегодня я вас приглашаю посмотреть устный журнал «Режим дня и здоровье», который приготовили ребята нашего класса. Страницы будут открываться одна за другой. Смотрите и слушайте внимательно.

Звучит мелодия

Входит Айболит (старшеклассник):

- Скажите, пожалуйста, здесь редакция устного журнала «Режим дня и здоровье»? Приехал я к вам в школу, посмотрел, как вы живете. Вижу, хорошие ребята у вас учатся. В школе меня встретили дежурные. Попробуй пройти мимо них в грязной обуви! В классах чисто, ученики сами за порядком следят, классы убирают. Молодцы, порадовали меня!

**Учитель:** - Дорогой доктор Айболит! Приглашаем посмотреть вместе с нами наш журнал.

Звучит мелодия

*Учитель называет страницу журнала, обращает внимание на надписи на классной доске*

**1 страница**

**Учитель: -** Открываем первую страницу нашего журнала. Как надо выполнять режим дня?

*Если будешь ты стремиться*

*Распорядок выполнять,*

*Будешь лучше ты учиться,*

*Лучше будешь отдыхать*.

**Ученик 1**: Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов,

Отворив окна засов,

Сделать легкую зарядку

И убрать свою кроватку!

Душ принять.

И завтрак съесть.

А потом за парту сесть!

**Ученик 2:** Но запомните, ребята,

Очень важно это знать,

Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте играть!

Опасайтесь вы машин,

Их коварных черных шин.

**Ученик 3**: На занятиях сиди

И все тихо слушай.

За учителем следи,

Навостривши уши.

После школы отдыхай,

Но только не валяйся.

Дома маме помогай,

Гуляй и закаляйся!

**Ученик 4:** Пообедав, можешь сесть

Выполнять задания.

Все в порядке, если есть

Воля и старание.

Соблюдать надо всегда

Распорядок свой, друзья!

В час положенный ложиться,

В час положенный вставать,

И тогда вам быть здоровым,

На болезни наплевать.

- Все ли из вас умеют выполнять режим дня, берегут время, зря его не тратят? Есть у нас в классе дети, похожие на этих девочек? Послушайте внимательно.

Чтение наизусть (по ролям) стих. «Сейчас»

*- Наташенька, вставай!*

*- Сейчас.*

*- Уж день, взгляни в окно!*

*Ведь ты задерживаешь нас!*

*Ведь ты не спишь давно!*

*- Ну, маменька, ну, чуточку, еще одну минуточку.*

*- Наташа, сядь к столу!*

*- Сейчас.*

*- Ну, сколько можно ждать?*

*Твой чай уже четвертый раз*

*Пришлось подогревать.*

*- Ну, маменька, ну, чуточку, еще одну минуточку.*

*- Наташа, спать пора!*

*- Сейчас.*

*- Ну, сколько раз просить?*

*Ведь завтра утром снова*

*Не сможешь глаз открыть!*

*- Ну, маменька, ну, чуточку, еще одну минуточку.*

**Учитель:** - Что вы можете сказать о такой девочке? Как должны вести себя?

**2 страница**

**Учитель:** - Беречь время помогает правильно организованный режим дня. Посмотрим сценку.

(играют два ученика)

*- А ты, Вова, знаешь, что такое режим?*

*- Конечно! Режим… Режим – это куда хочу, туда скачу.*

*- Неправильно! Режим - это распорядок дня. Ты выполняешь его?*

*- Даже перевыполняю.*

*- Как это?*

*- По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю четыре!*

*- Нет, ты не перевыполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?*

*- Знаю! Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Школа. Обед. Прогулка. Приготовление уроков. Прогулка.*

*- Хорошо.*

*- А можно еще лучше.*

*- Как же это?*

*- Вот так! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. Сон.*

*- Ну, нет. При таком режиме из тебя получится лентяй и неуч.*

*- Не получится.*

*- Почему?*

*- Потому что с бабушкой мы выполняем весь режим.*

*- Как это с бабушкой?*

*- А так. Половину выполняю я, а половину – бабушка. А вместе получается весь режим.*

*- Не понимаю!*

*- Очень просто. Подъем выполняю я. Зарядку выполняет бабушка. Умывание – бабушка. Уборка постели – бабушка. Завтрак – я. Прогулка – я. Приготовление уроков – мы с ба- бушкой. Прогулка – я. Обед – я.*

*- И как тебе не стыдно?! Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный.*

**Учитель:** - Выскажите своё мнение об услышанном(ответы детей).

- У Вовы был сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

**3 страница**

**Учитель:** - А как же надо заботиться о своём здоровье? Послушайте стихотворение С. Островского «Будьте здоровы»

( читает ученик)

*Ты с красным солнцем дружишь,*

*Волне прохладной рад,*

*Тебе не страшен дождик,*

*Не страшен снегопад.*

*Ты ветра не боишься,*

*В игре не устаешь,*

*И рано спать ложишься,*

*И с солнышком встаешь.*

*Зимой на лыжах ходишь,*

*Резвишься на катке.*

*А летом загорелый*

*Купаешься в реке.*

*Ты любишь прыгать, бегать,*

*Играть тугим мячом.*

*Ты вырастешь здоровым!*

*Ты будешь силачом!*

**Учитель: -** Ребята! К нам в гости пришли два мальчика. Что ты хочешь сказать, Костя Простудин (ученики класса)

**Костя:**

*Хожу я зимой в броне меховой,*

*Шея завязана в три оборота,*

*Сверху на валенках теплые боты,*

*Только чихаю я то и дело,*

*Мне самому уже надоело,*

*А-а-апчхи!*

*В лагере летом ходил босиком-*

*Там такие обычаи,*

*Спал на веранде с открытым окном,*

*И хоть бы чихнул для приличия!*

**Учитель:** - А ты что скажешь, Витя Ангинкин?

**Витя:**

*Я простужаюсь дважды в неделю,*

*И доктор меня оставляет в постели.*

*Всем в поликлинике старый знакомый,*

*Я у врача в кабинете, как дома.*

*Знаю я, что и к чему в медицине,*

*Ап-пен-ди-цит разберу по-латыни,*

*Пью без скандала любую микстуру,*

*Знаю на ощупь температуру.*

**Учитель: -** Ребята, что делали мальчики неправильно? Не будьте похожи на них! Послушайте нашего гостя, доктора Айболита.

**Доктор Айболит:** ( читает)

*Лечу я ребятишек, когда они больны,*

*Горчичники и капли мне вовсе не нужны.*

*Мой метод не известен ни одному врачу,*

*Скажу вам по секрету:*

*Я танцами лечу!*

*Милый танец Летка-енка*

*Аппетит улучшит вмиг,*

*Если спляшешь хорошенько,*

*Обедать будешь за двоих!*

*Если кто-то задавался,*

*Обходя всех стороной,*

*Пропишу два тура танца –*

*И поправится больной!*

*А задорной польки звуки*

*Плаксу вмиг развеселят,*

*И не станет сразу скуки*

*У скучающих ребят!*

*Таблетки не излечат от лени и тоски,*

*Бессильны в этом деле пилюли, порошки,*

*Но там, где не помогут микстура и укол,*

*Лекарство выручает, что сам я изобрёл!*

Физминутка с доктором Айболитом под музыку « Танец маленьких утят»

**4 страница**

**Доктор Айболит:**

*Задаю вопрос детишкам,*

*Всем девчонкам и мальчишкам,*

*Помни мой совет простой:*

*Руки мой …. (перед едой)*

*Хорошо, теперь ответьте  
На другой вопрос мне, дети!  
Ежедневно, с ранних лет,  
Надо ль зубы чистить?  
  
Плохо слышу, вот беда!  
Зубы надо чистить?*

- Молодцы, ребята! Никогда не забывайте эти важные советы и всегда их выполняйте. Предлагаю игру «Это я, это я, это все мои друзья»

*Кто ватагою веселой*

*Каждый день шагает в школу?*

*….*

*Кто из вас, из малышей,*

*Ходит грязный до ушей?*

*…*

*Кто из вас не ходит хмурый,*

*Любит спорт и физкультуру?*

*…*

*Кто одежду «бережет»,*

*Под кровать её кладет?*

*…*

*Кто ложится рано спать*

*В ботинках грязных на кровать?*

Дети отвечают доктору Айболиту: (*декламация стихотворения сопровождается движениями*)

Мы умеем на кроватке – *(встали, руки на поясе)*

Простыню разгладить гладко. – *(движения рук влево – вправо)*

И у скомканной подушки

Кулачком задвинуть ушки. – *(движения кулачками)*

Мы сегодня утром рано

Умывались из-под крана, - *(показ движений при умывании)*

А теперь все по порядку

Дружно делаем зарядку. – *(шагаем на месте)*

Стой-ка смирно, руки вниз, - *(ноги вместе, руки вдоль туловища)*

Гнись пониже, не ленись! – *(наклоны вперед)*

Кто с зарядкой дружит смело, - *(приседания)*

Тот с утра прогонит лень. – *(прыжки на месте)*

Будет сильным и умелым *(шагаем ан месте)*

И веселым целый день. *(хлопаем в ладоши)*

**Учитель: -** Закрываем наш журнал. Давайте дружно прочитаем наш девиз: « Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим!»

**Список использованной литературы:**

Журнал «ПедСовет» №4, 1997

Я иду на урок в начальную школу: Сценарии школьных праздников.- М.: Первое сентября, 2001

Шмаков С. А. Игры-шутки, игры-минутки. – М.: Новая школа, 1993

Печерина Г. М. Методические разработки уроков этики в начальной школе. – Краснодар,1992