**Классный час «Есть режим дня – и все в порядке у меня!».**

**Цель классного часа:**

1. познакомить детей младшего школьного возра­ста с режимом дня, убедить их в необходимос­ти его строго выполнять;

2. Научить школьников планировать свое личное время, опираясь на собственный режим дня.

3. Воспитание собранности; закрепление знаний учащихся о гигиенических нормах и культуре поведения.

**Форма проведения:** беседа - диалог

**План классного часа:**

1. **Организационный момент**
2. **Вступительная беседа**
3. **Сообщение темы и цели**
4. **Беседа по теме**
5. **Составление своего режима дня**
6. **Итог**

**Ход классного часа:**

**1. Организационный момент**

- Здравствуйте, ребята!

Я очень рада видеть вас,

И снова в сборе весь наш класс.
Мы - умные!
Мы - дружные!
Мы - внимательные!
Мы - старательные!
Мы отлично учимся!
Все у нас получится!

**2. Вступительная беседа**

- Ребята, это внеклассное мероприятие посвящаем самому ценному – нашему ЗДОРОВЬЮ.

- Давайте порассуждаем – а что такое здоровье?

- Важно ли для человека здоровье?

- Попробуйте не просто дать односложный ответ, а привести аргумент (доказательство) вашего мнения.

- Скажите, какие важные условия должен соблюдать человек, чтобы сохранить своё здоровье.

Правильно питаться.

Соблюдать режим дня.

Принимать в пищу овощи и фрукты.

Своевременно ложиться спать.

Бороться с вредными привычками.

Дружить со спортом, чтобы здоровым и сильным.

- Совершенно верно. Молодцы! И это еще далеко не полный список того, что может сделать человек, чтобы сохранить свое здоровье.

**3.Сообщение темы и цели**

- Тема нашего классного часа «Режим дня: каждому делу - своё время». Мы узнаем о необходимости соблюдения режима дня.

**4.  Беседа по теме**

- Сегодня я предлагаю более подробно остановиться лишь на одном показателе здоровья.

- Послушайте, пожалуйста, стихотворение.

*Стихотворение «Режим дня».*

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

Отворив окна засов,

Сделать лёгкую зарядку

И убрать свою кроватку!

Душ принять и завтрак съесть

А потом за парту сесть.

Но запомните, ребята,

Очень важно это знать,

Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте играть!

Опасайтесь вы машин,

Их коварных чёрных шин.

На занятиях сиди

И всё тихо слушай.

За учителем следи,

Навостривши уши.

После школы отдыхай:

Но только не валяйся.

Дома маме помогай,

Гуляй, закаляйся.

Пообедав, можешь сесть

Выполнять задания.

Всё в порядке, если есть

Воля и старание.

Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

В час положенный ложимся,

В час положенный встаём.

Нам болезни ни почём!

- О чём это стихотворение? (*Режим дня.*)

- Какие ассоциации возникают у вас с этим словом? (*Порядок, расписание, последовательность и т. п.)*

- Обратите внимание на запись на доске: « Режим – установленный распорядок жизни (дел, действий)».

- Совпало ли ваше предположение о значении слова «режим» с его научным значением? *(Да.)*

- Ребята, а для чего нужен режим дня? Зачем нужно соблюдать такой распорядок дня? *(Чтобы все успевать сделать, чтобы на все хватало времени, чтобы правильно распределить свое время не волноваться из-за того, что что-то не успеешь и т. п. )*

- Действительно, ребята, когда взрослые и дети не соблюдают простейший режим дня, появляется много неприятностей. Они не успевают, опаздывают, забывают в спешке что–то сделать, быстро устают, начинают нервничать, ругаться с окружающими и т.п. И устают то люди не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организовывают свою работу, не соблюдают режим дня. Дело в том, что все физиологические процессы в нашем организме совершаются в определённом ритме. И если приучиться к строгому чередованию бодрствования, сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в любых занятиях.

- Давайте вспомним стихотворение и попробуем восстановить правильную последовательность элементов режима дня.

Подъем;

* Утренняя гимнастика, утренний туалет, уборка постели;
* Завтрак;
* Дорога в школу;
* Учебные, дополнительные занятия;
* Дорога из школы домой;
* Обед;
* Послеобеденный отдых (сон, чтение книг, настольные игры);
* Пребывание на воздухе: прогулка, подвижные игры и развлечения;
* Приготовление уроков;
* Пребывание на воздухе: прогулка, подвижные игры и развлечения;
* Ужин;
* Свободное время, просмотр телепередач;
* Приготовление ко сну (проветривание комнаты, приготовление постели);
* Сон.

- Молодцы! Все хорошо запомнили.

Режим ты этот запиши

И строго время укажи,

Его старайся выполнять,

И будешь ты все успевать.

- Режим учит не только порядку, но и дорожить вре­менем.
- Для чего люди придумали часы? *(Они нужны для того, чтобы уметь распоряжаться своим временем. Часы, и календарь помогают планировать дела на сутки, недели, месяцы, годы вперед.)*
- Кто из вас знает, как правильно определить время?

**5. Составление своего режима дня**

- Ребята, а кто из вас придерживается режима дня?

- Расскажите о своем режиме дня? *(Краткие рас­сказы детей.)*

***Основные правила составления режима дня.***
- Правильный режим дня – это правильная организация и распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т. д.
- Вы спросите: не лучше ли жить, как хочешь, без режима? Захотел читать – читай 24 часа подряд, захотел гулять – гуляй сколько хочешь. Но к чему такой распорядок дня приводит, вы уже слышали.
- Давайте рассмотрим свой режим дня по частям, от утреннего подъема до вечернего сна.
*Детям раздаются красочные заготовки мини-плакатов «Режим дня» для заполнения.*

**6.Итог**

- Что такое режим дня? *{Распределение по вре­мени действий человека за сутки.)*

- Почему необходим режим дня? *(Для постоян­ного поддержания здоровья и настроения.)*

- Совершенно верно. Молодцы! Режим дня способству­ет правильному развитию, укреплению здоровья, вос­питанию воли, дисциплинированности.

*Рефлексия.*

- Ребята, кто из вас после сегодняшнего занятия твердо решил для себя ежедневно соблюдать режим дня?

- Я рада за вас. Это самое мудрое и правильное решение.

- В заключение классного часа мне хотелось сказать вам несколько слов

Режим дня соблюдайте,

Старших уважайте,

Малышей не обижайте –

Вот вам мой совет.

Будете на свете

Жить сто лет!