**Тема урока:** Урок здоровья.

Для чего нужно соблюдать режим дня

**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:** картинки, пословицы, сказка, карточки, музыка

**Ход классного часа:**

***1.Психологическая поддержка.***

Учитель произносит слова шепотом, учащиеся повторяют их вслух:

Мы - умные!

Мы - дружные!

Мы - внимательные!

Мы - старательные!

Мы отлично учимся!

Все у нас получится!

**2.  Сообщение темы классного часа.**

Прослушивание песни «Если хочешь быть здоров»

- Ребята, 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 “Для чего нужно соблюдать режим дня”.

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

*-*Что вы должны делать для укрепления здоровья?

**Чтец:** 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 девочкеи 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.

**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.)

**2.Вторая тайна времени: Делай всё быстро**

**-** 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…  Читаем.

**3.Режим дня.**

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

- Обратимся к умной книге – толковому словарю.

**4.Режим** – распорядок дел, действий.

Например, режим дня, режим питания.

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

**Учитель.** Жил-был мальчик Алеша Иванов. Были у Алеши мама, папа, две бабушки и тетя. Они его любили-обожали. Поэтому Алеша ложился спать, когда ему хотелось. Спал до полудня. Просыпался, зевал, широко разинув рот. И тетя Липа тотчас же вливала ему в рот какао.

А обе бабушки протягивали ему пирожное. Алешин папа в это время старался развеселить ребенка. А мама бежала в магазин, чтобы купить Алеше какой-нибудь подарок.

У этого мальчишки было ужасно много всяких игрушек, альбомов, книжек, красок! Они ему так надоели, что Алеша бросал их из окошка на головы прохожих. А в это время родители делали за сына домашнее задание.

В школу Алеша постоянно опаздывал. Но и там ему было скучно. Поэтому – от скуки – он дергал за косы девочек, бил малышей, кидал камнями в птиц, толкал прохожих.

– Что вы можете сказать об этом мальчике?

– Как вы думаете, почему мальчик постоянно опаздывал в школу?

– Почему Алеше скучно и дома и в школе? (не соблюдает режим дня)

**Тому, кто соблюдает режим дня и скучать некогда.**

Ведь он живет по строгому распорядку и делает все самостоятельно.

– А как же называется такой строгий распорядок, которому мы следуем в течение дня? *(Ответы учащихся.)*

**Учитель.** Правильно, это ***режим дня.***

**II. Основные   правила  составления режима дня.**

**Учитель.** Правильный режим дня – это правильная организация и наиболее целесообразное 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.

У большинства людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. Приблизительно в одни и те же часы работают, отдыхают, принимают пищу. Режим дня – это основа нормальной жизнедеятельности человека, так говорят ученые.

При этом учитывается еще одно очень важное обстоятельство. Всей живой природе присуще чувство времени. Организм с астрономической точностью отмечает ход времени. Биологические ритмы – удивительное явление жизни. Они зависят от многих причин: смены времени года, колебаний температуры, солнца и т. д.

Так, известно, что в течение суток отмечаются изменения работоспособности с двумя “пиками” ее повышения – с 8 до 13 и с 16 до 19 часов.

Вот поэтому необходимо так организовывать свой режим дня, чтобы основная нагрузка была именно в эти часы.

– Как вы думаете, что лучше делать в эти часы? *(Ответы учащихся.)*

**Учитель.** Правильно, с 8 до 13 часов лучше всего заниматься в школе, а с 16 до 19 часов – выполнять домашнее задание.

Но давайте рассмотрим свой режим дня по частям, от утреннего подъема до вечернего сна.

Ежедневный гигиенический режим жизни означает умение правильно распределить время для работы и для отдыха. Сутки должны быть распределены так: 7–8 часов работы, 9–10 часов сна, 6–7 часов отдыха, но обязательно активного.

**III. Составление режима дня школьника.**

**Учитель.** Давайте по нашей схеме составим режим дня для вас.

На доске рисунок циферблата часов. (Учителем заготавливаются карточки с надписями: сон, подъем, занятия в школе, завтрак, зарядка, прогулка, обед, полдник, ужин, домашнее задание, свободное время).

**-** 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.

 **“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.

**Зарядка под музыку**

“**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).

**“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?

 Умывание, чистка зубов7.35- 7.40

**“Выполнение домашнего задания 7.40-9.00”**

*-*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.

 **“Свободное время, занятия по интересам 9.00-11.00”**

-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.

**: “Прогулка 11.00 -12.00”**

*-*После занятий вы идете гулять.

 **“Обед 12.00-13.00”**

*-*Пообедали, немного отдохнули.

**“Дорога в школу 13.00-14.45”**

- Отдохнули и с хорошим настроением пришли в школу.

**“Занятия в школе 14.00-18.30**

**“Ужин 18.00-19.00”**

*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?

 **“Свободное время 19.00-20.30”**

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

**“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.

**Работа с пословицами**

*(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.

**Найди верное решение. Стихотворения о режиме дня**

 **Учитель читает стихотворение о режиме дня**

Мир устроен не случайно.

Вместе с солнышком мы встанем,

Пенье птиц зовёт нас в школу,

И обед подарит полдень.

Дождь прошёл, умчались тучки,

Мы выходим на прогулку.

Ветерок и свежий ветер

Уроки выучить помогут.

Звёзды вечер зажигает,

Вкусный ужин поджидает,

Сказки, душ и сладкий сон,

Новый день откроет он.

Но представим на минутку,

Жизнь сыграет с нами шутку:

Солнце всходит, мы – в кровать,

Поутру ложимся спать.

Птицы весело щебечут,

Нам от этого не легче.

Час обеда, мы с постели

Только встали еле – еле!

Дождь стеной, как из ведра,

Нам гулять пришла пора.

Что уроки, что работа?!

Поскорее съесть чего – то.

Поучиться попытаться,

С телефоном пообщаться.

Тихий вечер наступает.

Тут работа закипает!

Ждут компьютер, телевизор,

Ровно в полночь ужин сытный.

А потом тревожный сон…

Пусть не станет былью он!

**Учитель:**

Ребята, о чём говорится в первой части стихотворения? Во второй части?

Ученики отвечают, что в первом случае все происходит согласно рациональному режиму дня, а во второй не соблюдается

**Учитель:**

Что такое режим дня? Почему его надо соблюдать?

Ребята в группах готовят ответы на вопросы. Затем каждая группа высказывает свое мнение . задача учителя – уточнить ответ. Помочь ученикам его сформулировать, а затем обобщить все ответы.

**Учитель:**

Итак. Для сохранения здоровья очень большое значение имеет соблюдение определенной регулярности, порядка жизненного ритма. Наши действия в большей степени чередуются в течение дня и повторяются изо дня в день. Это жизненный суточный ритм. Выработанный порядок суточного ритма деятельности человека и есть режим дня. В его основе лежит более и мене постоянное и регулярное чередование различных видов деятельности.

**Вопрос для работы в группах.**

-Как вы думаете. Если нас заставить учиться не четыре часа, а, например, шесть, устанем мы или нет? Или двигаться во время тренировки не час, а три, что произойдет с нашим организмом?

**Учитель:**

Конечно, наш организм просто устанет от постоянной учебы и долгой тренировки. Один и тот же вид деятельности требует очень больших энергетических затрат, внимание и работоспособность понижаются. Организм должен иметь возможность для нормального восстановления сил. Чередование различных видов деятельности благоприятно сказывается на нашем здоровье. Умственная работа, учеба, чтение книг должны обязательно сочетаться с физическими нагрузками, например, пятиминутной паузой на физические упражнения, отдыхом в виде работы по дому, прогулки, игры.

- А теперь давайте поговорим об отдыхе. Как правило, под отдыхом понимают полный покой всего организма и даже глубокий сон. Но сон – это пассивный отдых. Тело во время сна расслабляется, находится в удобном положении и накапливает силы для будущей работы. Но существует еще и активный отдых, когда человеческий организм находится в движении. Самой действенной формой активного отдыха являются спорт и туризм, рыбная ловля, прогулки и подвижные игры.

**Зарядка под музыку**

Проведение подвижных игр

**6. Подведение итогов.**

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!

***Учитель:***

- Что дало вам занятие?

- Поможет ли соблюдение режима дня стать здоровее?

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

**2.Вторая тайна времени: Делай всё быстро**

**3.Третья тайна: Режим дня**

**4.Режим** – распорядок дел, действий.

Например, режим дня, режим питания.

**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?

**Работа с пословицами**

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

 ***Таблица режима дня ученика***

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** | **Действие** |
| **7.00 – 7.10** |  |
| **7.10 –7.30** |  |
| **7.35 – 7.40** |  |
| **7.40 – 9.00** |  |
| **9.00 – 11.00** |  |
| **11.00 – 12.00** |  |
| **12.00 – 13.00** |  |
| **13.00 – 13.45** |  |
| **14.00 – 18.30** |  |
| **18.00 – 19.00** |  |
| **19.00 - 20.30** |  |
| **20.30 - 21.00** |  |
| **21.00 – 7.00** |  |