Классный час

В здоровом теле--- здоровый дух Режим дня

**1И класс**

**Классный руководитель: Рамазанова Алия К**

**Цели:** убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня; учить составлять режим дня; прививать умение правильно распределять время на работу и отдых; учить ценить время.

**Оборудование:** модель часов, разрезные картинки распорядка дня, таблица «Режим дня».

**Ход классного часа**

**Организация класса**

Психологическая поддержка.

Учитель произносит слова шепотом, учащиеся повторяют их хором вслух:

Мы - умные!

Мы - дружные!

Мы - внимательные!

Мы - старательные!

Мы отлично учимся!

Все у нас получится!

**Беседа «Режим дня - основа жизни человека»**

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 Лиза 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.

**Вопросы:**

- Что вы можете сказать об этом мальчике?

- Нравится или не нравится вам Алеша Иванов? Если не нравится, то почему?

- Как вы думаете, почему мальчик постоянно опаздывал в школу? Послушайте еще одно стихотворение. Оно называется «Валя - неуспеваля».

- Валя, вставай, умывайся,

Завтрак готов, хватит спать!..

- Валя, быстрей собирайся,

Ведь опоздаешь опять!

Валя с трудом просыпается,

Нежится, сладко зевает.

Долго с портфелем копается –

Не поспевает.

В школе звонок будет вскоре

На переменку. И вдруг

Ожил весь класс: в коридоре –

Валиных туфелек стук.

Если бы - без опоздания,

Это была бы не Валя!

Классом дано ей прозвание

Неуспеваля.

О. Орач

Учитель. В самом деле, почему одни все 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 все-таки есть.

Может быть, кто-то из вас уже знает эту тайну времени и поделится с нами?

Ученики. Это, наверное, режим дня. (Правильный распорядок

дня.)

Учитель. Совершенно верно. Режим - это правильная организация дня. В какое время вы встаете? Не получается ли у вас так, как с героем этого стихотворения?

**Учись просыпаться в школу сам**

**Физкультминутка «С добрым утром»**

**Позавтракай перед школой**

Зайчик сидит над тарелкой с капустой,

Вид у него недовольный и грустный.

- Мама, послушай, я в школу пойду

И по дороге травинку найду.

Вот и поем, а пока не хочу!

Зря за столом я так долго торчу!

Мама-зайчиха ему отвечает:

- Каждый малыш обязательно знает –

В школу голодным ходить не годится!

Трудно там будет сидеть и учиться,

Будут все мысли твои не о том,

Трудно учиться с пустым животом.

Учитель, Кто из вас завтракает утром?

Учитель. Давайте еще раз повторим режим утра. (Дети повторяют.Если есть возможность - воспользоваться картинками.)

**Режим дня после школы**

Учитель. А что вы делаете после школы?

(Выслушиваются ответы детей.)

Учитель. Давайте посмотрим на таблицу «Режим дня». Ее составляли ученые и врачи.

- Чем же они рекомендуют заниматься после школы? (Обед, прогулка, отдых, помощь по дому, занятия любимым делом, занятия в кружке.)

- А теперь наступает вечер. Расскажите, что вы делаете вечером. (Дети рассказывают, подводится итог по таблице.)

Групповая работа с разрезными карточками

(Дети по картинкам или карточкам, на которых записаны основные моменты режима дня, повторяют распорядок дня, выкладывая карточки в нужном порядке.Сравнивают свой ответ с таблицей.)

Учитель. Режим учит не только порядку, но и дорожить временем.

- Для чего люди придумали часы? (Они нужны для того, чтобы уметь распоряжаться своим временем.И часы, и календарь помогают планировать дела на сутки, недели, месяцы, годы вперед.)

- Кто из вас знает, как правильно определить время? (Учитель по модели часов просит определить время.)

**Игры на развитие чувства времени**

Учитель. Научиться ценить время и разумно им пользоваться очень важно. Для этого надо прежде всего научиться ориентироваться во времени, чувствовать его, ясно представлять себе, что можно сделать за тот или иной отрезок времени.

Ученик.

Мы знаем: время растяжимо,

Оно зависит от того,

Какого рода содержимым

Вы наполняете его.

Бывают у него застои,

А иногда оно течет

Ненагруженное, пустое,

Часов и дней напрасный счет.

Пусть равномерны промежутки,

Что разделяют наши сутки,

Но, положив их на весы,

Находим долгие минутки

И очень краткие часы.

С. Маршак

Учитель. Предлагаю вам, ребята, дома произвести подсчет: сколько времени вы тратите на то, чтобы одеться, умыться, убрать за собой, сколько нужно времени, чтобы дойти до школы и т. д. Тогда вы с родителями можете точно рассчитать время выхода в школу и никогда не опоздаете.

**Умей рассчитывать время на сборы в школу**

**Игры**

Учитель. А как у вас развито чувство времени, мы проверим во время игр.

(На уроке рекомендуется провести 1-2 игры по усмотрению учителя.)

1. Кто-то начнет громко отсчитывать секунды, сопровождая счет взмахом руки, а мы будем проверять его по секундомеру (можно по часам, висящим в классе). Сначала пусть попробуют желающие, затем мы проведем счет секунд коллективно.

2.   В одной минуте 60 секунд. Каждый из вас по моему сигналу в полной тишине начнет счет секунд про себя и, когда пройдет минута, поднимет руку. Затем мы подведем итог, кто поднял руку вовремя, кто раньше, а кто опоздал.

3. Есть очень веселая игра, которая приучает к четкому соблюдению ритма, а значит, и умению правильно отсчитывать время.

(Затем каждый отбивает этот ритм кулаком о ладонь.В заключение все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами, повторяют про себя текст («Стоп, машина, стоп, машина...» и т. д.) и в нужный момент (без всякого знака) должны воскликнуть хором последнее слово «Стоп!»)

4. Цена минуты.

Если заниматься делом!!! Учитель. Минута пролетает так быстро, что и не заметно. Казалось бы, что за этот срок можно сделать? Но, оказывается, что и за минуту можно сделать не так уж мало, если постараться.

Давайте проведем соревнование, кто за одну минуту больше:

• напишет аккуратно одну и ту же букву;

• напишет подряд числа, начиная с единицы;

• свяжет обрывки нитки, каждый длиной в 10 см (сравним, у кого нитка окажется длиннее).

**Работа с пословицами**

(Учитель читает или показывает написанные на плакате пословицы, а дети пытаются объяснить их.)

Упустишь минутку - потеряешь час.

Кто поздно встает, тот дня не видит.

Кто хочет много знать, тому мало надо спать.

Работаешь сидя - отдыхай стоя. Кончил дело - гуляй смело. И т. д.

**Подведение итогов**

Учитель. Давайте еще раз повторим режим дня. Дома с родителями составить свой режим и придерживаться его выполнения.

**Схема режима дня для школьников, занимающихся в первую смену**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время проведения** |
| 1-2-е классы | |
| Пробуждение, гимнастика, закаливающие процедуры | 7:00 |
| Завтрак | 7:30 |
| Дорога в школу (прогулка) | 7:50 |
| Учебные и факультативные занятия в школе, завтрак на большой перемене | 8:30 |
| Дорога из школы домой (прогулка) | 12:30 |
| Обед | 13:00 |
| Послеобеденный отдых (сон для первоклассников и ослабленных детей) | 13:30 |
| Пребывание на воздухе | 14:30 |
| Приготовление уроков (каждые 35-45 минут занятий перерыв на 5-10 минут.Во время первого перерыва - полдник) | 16:00 |
| Пребывание на воздухе | 17:30 |
| Ужин и свободные занятия | 19:00 |
| Сон | 21:00 |

**Рекомендации родителям и учителю**

• Соблюдение режима точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определенного ритма в деятельности всех систем организма ребенка.

• Большая учебная нагрузка должна совпадать по времени с подъемом умственной активности ребенка: в первой половине дня - с 9 до 12 часов, после полудня - с 15 до 16 часов.

• Выполнение уроков всегда в одни и те же часы. Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

• Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, глубокому ночному отдыху ребенка.

• Пребывание на продленном дне в школе не рекомендуется детям, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.

• Режим дня ребенка с ослабленным здоровьем должен быть щадящим, с обязательными дневным сном (1 -1,5 часа) и дополнительным отдыхом на свежем воздухе (не менее 3-3,5 часа).

• Не забывайте чаще хвалить ребенка за малейший успех и поддерживать в нем уверенность в своих силах.