Класс: 3

Тема: Режим дня школьника.

Цель: сформировать представление о режиме дня и его необходимости; формировать умение планировать свой день.

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.

Планируемые результаты:

- Личностные;

- Познавательные;

- Регулятивные;

- Коммуникативные.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Деятельность учеников |
| Мотивационный | Здравствуйте, ребята! Давайте поприветствуем друг друга. Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой, дарит прекрасное настроение. Давайте и мы с вами улыбнемся, подарим хорошее настроение друг другу и начнем занятие. | Приветствуют друг друга. |
| Ориентирующий | Ребята, наше занятие мы посвящаем самому ценному – нашему ЗДОРОВЬЮ.  Давайте порассуждаем – а что такое здоровье?  Да, действительно. А как вы считаете, важно ли для человека здоровье?  А почему?  Скажите, какие важные условия должен соблюдать человек, чтобы сохранить своё здоровье?  - Совершенно верно. Молодцы! И это еще далеко не полный список того, что может сделать человек, чтобы сохранить свое здоровье.  Давайте же теперь определим тему нашего занятия. посмотрите на слайд. Что на нем изображено?  Давайте теперь попробуем определить тему нашего занятия.  Правильно. Тема нашего занятия- режим дня школьника. | Примерные ответы детей:  Здоровье – это занятия спортом; это правильное питание; когда человек ничем не болеет.  Конечно, важно.  Потому что, человек не будет болеть. Так как человек будет всегда сильным.  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.  Изображен режим дня.  Режим дня. |
| Деятельностный | Как вы считаете, что же такое режим дня?  Да, это так. Но теперь давайте обратимся к словарю и прочитаем полное определение понятия «Режим дня». Вот что нам говорит толковый словарь: режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба; отдых; труд; питание; сон.  Как вы думаете, нужно ли соблюдать режим дня?  Давайте сейчас посмотрим видеоролик.  Так для чего же его нужно соблюдать?  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.  А кто из вас составляет свой режим дня? А кто не забывает его соблюдать?  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?  А что может помочь нам победить микробов?  Давайте теперь прослушаем стихотворение:  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!  Ребята, о чем это стихотворение?  Правильно. Давайте теперь мы с вами поиграем в игру. Для этого мы вспомним стихотворение и попробуем восстановить правильную последовательность элементов режима дня. Мы вам раздадим слова, а вы должны их правильно соотнести.  Ребята, что у вас получилось?  Молодцы, вы все справились с заданием. Послушайте стихотворение.  Раз бабулю Люсю посетила внучка, Крохотная девочка, милая Варюша. Бабушка от радости накупила сладостей, Вкусный суп сварила, свежий сок открыла. - Кушай, Варечка, скорей будешь крепче, здоровей. Вырастешь такая – умная большая. Глазки будут меткими, зубки будут крепкими, - Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок. - Не хочу, бабулечка, выпью только сок. Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет: - Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени. Морщит Варя носик – есть она не хочет. - Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно, Но компот, конфеты мороженое – это главная еда Остальные все продукты – ерунда!  Скажите, кто прав бабушка или внучка?  Почему?  Правильное, сбалансированное питание помогает школьнику вырасти здоровым, крепким, сильным, выносливым.  А чем же заканчивается ваш день?  А зачем люди спят?  Верно. Маленькие дети, чей возраст менее одного года, спят около 16 часов: днём 3-4 часа, ночью – 11-12 часов. Младшие школьники должны спать примерно 10-11 часов. Взрослые спят меньше: около 8-9 часов.  Во время сна вырабатывается гормон роста, именно поэтому малыши спят значительно больше, чем взрослые. Если ребёнок в школьном возрасте спит недостаточно, то он будет расти медленнее сверстников. Ребёнок должен                      ложиться спать значительно раньше взрослых, не позднее 22 часов.  Давайте теперь поиграем в игру. Мы вам раздадим слова, из которых вы должны будете составить пословицы.  Первая команда, какая пословица у вас получилась?  Как вы понимаете эту пословицу?  Вторая команда, что получилось у вас?  Как вы понимаете эту пословицу?  Третья команда, что получилось у вас? Что она обозначает?  Четвертая команда, что у вас? Как вы думаете, что она обозначает?  Пятая команда, а что у вас? Что обозначает?  Предлагаю вам сыграть в игру. У каждого из вас есть по 4 цветных полоски. Покажите мне их. Каждая из них соответствует определенному времени суток. Розовая полоска – утро, красная – день, синяя - вечер, черная  - ночь. Сейчас мы будем вам показывать карточки о режиме дня, а вы – показывать в какое время суток это должно происходить.  Мы вам раздадим листочки, а вы должны будете составить свой распорядок дня. | Примерные ответы детей:  Режим дня-это правильное составление дел. Сопоставление времени и дел.  Читают определение.  Да, нужно.  Смотрят видеоролик.  Чтобы успевать делать все вовремя.  Слушают сказку.  Правда в том, что от микробов человек действительно может заболеть. Вымысел в том, что микробы живые и могут думать.  Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши; каждый день мой ноги и руки перед сном; обязательно мой руки после уборки, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.  Слушают стихотворение.  О режиме дня.  Играют в игру.  У каждой из команда должна получиться следующая последовательность: 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.  Слушают стихотворение.  Бабушка.  Потому что конфеты и мороженое можно есть только после основной еды.  Мы ложимся спать.  Чтобы восполнить энергию, которую человек потратил в течение дня.  Составляют пословицы.  Сон-лучше всякого лекарства.  Люди должны спать, чтобы восстанавливать свои силы и быть бодрыми весь день.  В здоровом теле-здоровый дух. Это значит, что человек чувствует себя здоровым, когда полностью здоров своей душой.  Недосыпаешь-здоровье теряешь. Это значит, что нужно спать столько времени, сколько требуется организму, чтобы быть здоровым.  Чистота-залог здоровья. Чтобы быть здоровым, нужно убираться.  Книги читать-скуки не знать. Если читаешь книги в свободное время, то оно летит не заметно.  Показывают полоску на каждую картинку.  Составляют и зачитывают. |
| Рефлексирующий | Ребята, давайте подведем итоги. О чем мы сегодня говорили?  Правильно, а что же такое режим дня?  А почему важно соблюдать режим дня и ложиться спать вовремя? | О режиме дня, о том, как важно соблюдать режим дня.  Режим дня- это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба; отдых; труд; питание; сон.  Чтобы не уставать в течение дня и восстанавливать свои силы. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Министерство образования, науки и молодежной политики  Краснодарского края  Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  Краснодарского края «Ейский полипрофильный колледж» |

**КЛАССНЫЙ ЧАС: «РЕЖИМ ДНЯ»**

Подготовили: студентки Ш-21 группы

Зуева Татьяна, Габибова Амелия

Преподаватель: Шульга Г. Н.

Ейск, 2023