|  |  |
| --- | --- |
|  | Министерство образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края |
| Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края«ЕЙСКИЙ ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» |

**КЛАССНЫЙ ЧАС: «МОЙ РЕЖИМ ДНЯ»**

Выполнила: студентка Ш-21 группы

Полухина Елена

Преподаватель: Шульга Г.Н.

Ейск, 2023

Класс: 1

Тема: Мой режим дня.

Цель: сформировать у учащихся понятие о режиме дня; правильно распределять время на отдых и труд;

Задачи:

1. Научить составлять режим дня
2. Убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня
3. Прививать умение правильно распределять время на работу и отдых

Планируемые результаты:

1. Личностные.
2. Регулятивные.
3. Коммуникативные.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы  | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
| Мотивационный  | Здравствуйте ребята! Сегодня я у вас проведу классный час. Меня зовут Елена Игоревна. | Приветствие с учителем и с друг другом. |
| Ориентирующий  | Ребята, сегодня на занятии мы будем говорить с вами о здоровье.- Кто сможет ответить мне, что такое – здоровье? (Здоровье - это когда человек не болеет, когда у него хорошее настроение, когда всё получается и человек хорошо выглядит).- Ребята, кто знает, что нужно делать, чтобы быть здоровым. (Мыть руки перед едой, есть полезную пищу, принимать витамины, гулять на свежем воздухе, закаляться, спать, заниматься спортом, делать массаж, выполнять зарядку).- Как многое нужно сделать, чтобы быть здоровым, когда же все это успеть делать, как правильно распределить свое время?Сегодня мы поговорим об одном важном компоненте здоровья как режим дня. Итак, тема занятия: «Режим дня». | Примерные ответы детей: Здоровье – значит не болеть, не кашлять, не чихать, чтобы соплей не было.Мыть руки перед едой, гулять на свежем воздухе, спать, заниматься спортом, выполнять зарядку.Нужно планировать свои дела заранее. |
| Деятельностный  |  - Ребята, как же вы считаете, что такое режим дня?- По толковому словарю Сергея Ивановича Ожегова определение слову «Режим» звучит так. Режим дня – это распорядок дел, действий. -Распорядок дня и жизни помогает нам все делать вовремя: и заниматься, и играть, и гулять, и отдыхать. Он спасает нас от усталости и перегрузок, укрепляет наше здоровье.- Ребята, у нас существует четыре времени суток, как вы думаете какие? (Утро, день, вечер, ночь).- В каждое время суток мы должны делать определённые дела, знаете ли вы, какие это дела?- Вы все большие молодцы, давайте посмотрим видеоролик, для того чтобы закрепить ваши знания.-А сейчас мы с Вами распределим наши дела, которые делаем в течение суток по времени, а для этого мы поиграем ***в игру «Что мы делаем?»***Что мы делаем утром? (Утром мы: просыпаемся, умываемся, делаем зарядку, завтракаем, чистим зубы, идём в школу) -Ваше задание распределить все дела, которые делаем мы с утра по порядку.Что мы делаем днем? (Днём мы: учимся, играем, гуляем, обедаем и спим).- Ваше задание распределить все дела, которые делаем мы днем по порядку.-Что вы делаете вечером? (Вечером вы: играете, учите уроки, занимаетесь, ужинаете, готовитесь ко сну (умываетесь, чистите зубы, ложитесь спать).- Ваше задание распределить все дела, которые делаем мы вечером по порядку.-Что мы делаем ночью? - Выберите картинку, чем мы занимаемся ночью. **(**Ночью мы: спим).- Ребята, давайте я вам прочитаю рассказ про мальчика Алешу, который не соблюдал режим дня, какие рекомендации вы сможете ему дать?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.- На картинке мальчик ночью играл в компьютерные игры, а днем заснул во время урока. Как вы думаете, почему мальчик спит на уроке?- Мальчик нарушил режим дня, он не отдыхал. Ночью нужно спать, а днем учиться. Лучший способ отдыха и восстановление сил – сон. Во время сна дети растут.Если часто нарушать режим дня, то здоровье ухудшится и можно заболеть.- Что будет, если утром мы не будем умываться, делать зарядку, чистить зубы?- Если наш организм не отдохнёт, мы не выспимся, мы не будем умываться и ухаживать за своим телом и зубами мы можем заболеть.- Вот почему важно соблюдать режим дня и делать всё вовремя. Это тоже залог нашего здоровья и хорошего настроения.- Ребята, как вы думаете, почему одни дети успевают: и погулять с друзьями, и позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? - Режим помогает быть дисциплинированными, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня:* Приучайте себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
* Выполняйте каждый день утреннюю зарядку;
* следить за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
* Старайтесь есть в одно и то же время.

 ***Помни твердо, что режим людям всем необходим!!!***- 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?Упустишь минутку – потеряешь час.Кто поздно встает, тот дня не видит.Кто хочет много знать, тому мало надо спать.Сделал дело, гуляй смело. | Режим дня - это распорядок дел в течение суток. Он нам подсказывает, когда нужно вставать, делать зарядку, умываться, кушать, заниматься, играть, гулять, ложиться спать.Утро, день, вечер, ночь.Да. Утром мы просыпаемся, днем мы играем, вечером мы ужинаем, а ночью мы спим.Дети смотрят видеоролик и делают выводы.Ребята отвечают на задаваемые вопросы.Он не выспался.Мы будем плохо себя чувствовать.Не соблюдает режим дняУпустишь минутку – потеряешь час.Если упустить маленький момент, то можно потерять всю суть.Кто поздно встает, тот дня не видит.Рано встающий человек успевает многое сделать, в то время как поздно встающий ничего.Кто хочет много знать, тому мало надо спать.Нужно много трудиться и учиться, для того чтобы в жизни чего-то добиться.Сделал дело, гуляй смело.Смысл заключается в том, что нельзя оставлять дела на потом, нужно сначала сделать дело, а потом отдыхать.  |
| Рефлексирующий  | Ребята, давайте подведем итоги. О чем мы сегодня говорили?Правильно, а что же такое режим дня?Что нового вы узнали?Для чего важно соблюдать режим дня? | О режиме дня.Режим дня – это распорядок дня, дел.Для того, чтобы не уставать и много успевать. |