**Цели:**

1. Развитие компетентности ЗОЖ, знание режима дня школьника, забота о своем здоровье; убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня;

2. Коррекция познавательных процессов, через умение отгадывать загадки и соблюдение режима дня; прививать умение правильно распределять время

на работу и отдых;

3.Воспитание бережного отношения к своему здоровью, учить ценить время.

                                                     ***Ход классного часа.***

**I.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!

**II. Вступительное слово учителя.**

 - Сегодня на классном часе мы поговорим о режиме вашего дня.

 - Скажите, почему важно соблюдать режим дня? *(Чтобы был распределен день, чтоб сохранить твое здоровье)*

 - Вот сейчас мы совершим небольшое путешествие по режиму дня и посмотрим, все ли соблюдают его.

 - На доске мы будем записывать каждый пункт режима по порядку.

**III. Путешествие по режиму дня.**

- Итак, с чего начинается наш день? *(Встаем)*

-Правильно! Записываем.

- Что делаем дальше? (*Умываемся)*

 Правильно! Записываем.

                                           **1. Встаем.**

                                           **2. Умываемся.**

 *Я под краном руки мыла,*

 *А лицо помыть забыла.*

 *Увидал меня Трезор,*

 *Закричал: «Какой позор!»*

- Вы так умываетесь?

-А как?

- Что надо мыть?

-Послушайте сказку о микробах.

***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?

***Советы доктора Воды:***

*а) раз в неделю мойся основательно;*

*б) утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши;*

*в) каждый день мой ноги и руки перед сном;*

*г) обязательно мой руки после уборки, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.*

- А как ухаживают за собой животные?

- Кошка облизывает себя языком.

- Слон из хобота обливает себя водой.

- Бурые медведи купают своих медвежат, держа их за шиворот.

- Еноты поют лапки и мордочку в реке.

-А после этого, что необходимо сделать? *(Почистить зубы)*

- Правильно! Чистим зубы. Записываем.

                                            **3. Чистим зубы.**

- Сколько раз в день мы чистим зубы? *(Два раза: утром и вечером)*

- С помощью каких предметов мы чистим зубы? *(Зубная щетка,  зубная паста)*

- Какие зубы надо чистить?

- Как начинается чистка зубов?

- А зачем чистит внутри?

- Что чистим после зубов? *(язык)*

- Что осталось нам сделать? *(пополоскать рот)*

                                             **4. Зарядка.**

**IV. 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.*

*- Это мы повторили движения животных.*

- А теперь еще проведем одну физминутку.

 **«С ДОБРЫМ** **утром»**   *(музыка)*

-        Просыпайся!

-        Просыпаюсь!

*(Дети выполняют на месте шаг вперед.)*

Поднимайся!

Поднимаюсь! *(Руки вверх, потянуться.)*

Умывайся!

Умываюсь! *(Ладошками дети «умывают» лицо.)*

-Обливайся!

Обливаюсь*! (Встряхивают кистями рук.)*

Вытирайся!

Вытираюсь! *(Имитация движения «вытирание».)*

-Одевайся!

Одеваюсь! *(Похлопывание себя по плечам.)*

Собирайся!

Собираюсь! *(Повороты вокруг себя.)*

И прощайся!

И прощаюсь! *(Прощальные взмахи над головой.)*

**Учитель**. Какие важные моменты режима дня мы пропустили?

**Ученики.** Завтрак и зарядка.

                                          **5. Одеваемся.**

                                          **6. Учеба в школе.**

 ***Стихотворение Б.Заходера  «Перемена».***

«Перемена, перемена!» -

Заливается звонок.

Первым Вова непременно

Вылетает за порог.

Вылетает за порог –

Семерых сбивает с ног.

Неужели это Вова,

Продремавший весь урок?

Неужели это Вова

Пять минут назад ни слова

У доски сказать не мог?

Если он, то, несомненно,

С ним – бо-о-ольшая перемена!

Он за пять минут успел

Переделать кучу дел:

Он подставил три подножки

(Ваське, Кольке и Сережке),

Прокатился кувырком,

На перила сел верхом.

Лихо шлепнулся с перил,

Подзатыльник получил.

С ходу дал кому-то сдачи,

Попросил списать задачи –

Словом, сделал все, что мог!

Не угонишься за Вовой!

Ну а тут – опять звонок.

Вова в класс плетется снова.

Бедный! Нет лица на нем.

Он, гляди, какой бедовый!

- Ничего, - вздыхает Вова,

- На уроке отдохнем.

- Какие ошибки в поведении допустил Вова?

                                                    **7. Обед.**

***Чтение стихотворения С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».***

Юля плохо кушает,
Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!
- Не хочу, мамулечка!
- Съешь с колбаской бутерброд! -
Прикрывает Юля рот.

- Супик?
- Нет...
- Котлетку?
- Нет... -
Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?
- Ничего, мамулечка!

- Сделай, девочка, глоточек,
Проглоти еще кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!
- Не могу, мамулечка!

Мама с бабушкой в слезах -
Тает Юля на глазах!

Появился детский врач -
Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:
- Нет у Юли аппетита?
Только вижу, что она,
Безусловно, не больна!

А тебе скажу, девица:
Все едят - и зверь и птица,
От зайчат и до котят
Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жует овес.
Кость грызет дворовый Пес.
Воробьи зерно клюют,
Там, где только достают,
Утром завтракает Слон -
Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.
В норке ужинает Крот.
Обезьянка ест банан.
Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр швейцарский
Любит Мышь...

Попрощался с Юлей врач -
Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
- Накорми меня, мамуля!

- Какие продукты надо взять, чтобы приготовить борщ? (картинки с продуктами)

                                                     **8. Отдых.**

Задание «Любишь – не любишь»

(Знак « - «  , если не любишь занятие, «+» - если любишь.)

-игры на улице

-просмотр телевизора

-игры дома

-помощь по дому

-обед

-чтение книг

-ничего не деланье

-уроки

-увлечение

-занятие спортом

                                         **9.Ужин.**

Что можно есть на ужин?

                                         **10. Сон.**

***Анализ стихотворения С.Михалкова «Не спать».***

Я ненавижу слово «спать»!

Я ежусь каждый раз,

Когда я слышу: «Марш в кровать!

Уже десятый час!»

Нет, я не сплю, я не злюсь –

Я чай на кухне пью.

Я никуда не тороплюсь.

Когда напьюсь – тогда напьюсь!

Напившись, я встаю

И, засыпая на ходу,

Лицо и руки мыть иду…

Я раздеваюсь полчаса,

И где-то в полусне

Я слышу чьи-то голоса,

Что спорят обо мне.

Сквозь спор знакомых голосов

Мне ясно слышен бой часов.

И папа маме говорит:

«Смотри, смотри, он сидя спит!»

Как хорошо иметь права

ложиться спать хоть в час! Хоть в два!

В четыре! Или в пять!

А иногда, а иногда

(И в этом, право, нет вреда!)

Всю ночь совсем не спать!

-Кто из вас ложится спать, как герой стихотворения?

-Почему он заснул сидя?

-Действительно ли можно совсем не спать и это не вредит здоровью?

-Что чувствует человек, когда плохо спал?

 -Давайте посмотрим мультфильм.

(Дети смотрят мультфильм)

Ответьте мне:

-Какой режим дня у Кроша? -Какой режим у Ёжика?

- Какой режим у Лосяша?

-Как вы думаете кролик Крош соблюдал режим дня?

-Как себя чувствуют герои, если придерживаться своего режима?

-У кого режим дня правильный и здоровый?

-Что с нами может случится, если мы не будем соблюдать режим?

-Для чего нам нужно соблюдать режим?

(Дети отвечают на вопросы)

- А теперь я предлагаю вам отгадать первого нашего помощника?

Ежедневно в 7 утра

Я трещу вставать пора!

(Ответ: Будильник)

Одним из первых будильник построил древнегреческий философ Платон. Ему нужен был какой-то сигнал о начале лекций. Впервые он зазвучал в Афинах. Первый будильник был водяной и представлял из себя систему сосудов водяных часов, соединенных трубкой с флейтой. Вода постепенно вытесняла воздух, и в определенный момент флейта издавала звук - ученики шли на занятия.

- Ребята, скажите, зачем людям часы? Правильно! Время наш спутник в течение всей жизни. Мы встаем по времени, идем в школу, играем, ложимся спать.

(Отвечают зачем людям часы)

- А теперь поднимите руки, кто делает по утрам зарядку.

(Поднимают руки кто делает зарядку)

-Давайте с вами выполним утреннею зарядку.

***1. Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носках.***Тянем руки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем.

 2.***Наклоняем голову влево, возвращаемся в исходное положение на пару секунд и после наклоняем голову вправо*.** Далее  делаем круговые движения головой – в правую сторону, потом в левую.

3.***Теперь плечи и руки.*** Делаем руками махи вверх – по очереди, то левой, то правой рукой.

***4.Упираемся руками в бока и делаем наклоны* *туловища*** – влево, вправо, затем вперед и назад

***5.Шагаем на месте в течение 2-3 минут, как можно выше поднимая колени*.**

(учитель и дети выполняют зарядку)

-Ребята, а какой распорядок дня у вас?

(Дети рассказывают про свой режим)

- Я вам расскажу какой должен быть правильный режим:

Утром вы должны вставать в 7 часов, делать зарядку, застилать кровать. Должны умыться, почистить зубы, обязательно позавтракать и отправиться в школу. Вы должны приходить в школу во время, без опоздания, в чистой одежде и всегда должны быть аккуратными. После занятий вы должны придти домой пообедать и немного отдохнуть. Дальше надо выполнить домашнее задание и поужинать. Затем надо собрать портфель на следующий учебный день и готовиться ко сну. По завершению всех дел отойти ко сну.

(Дети слушают)

-Ребята, а как вы думаете, о том, что будет если нарушать режим дня?

(Дети отвечают свои варианты)

А сейчас я предлагаю сыграть в игру. На доске висят картинки, составьте правильный режим дня

(Дети вешают картинки в правильном порядке.)

**3.  Заключительный этап.**

-Предлагаю вам посмотреть еще один мультфильм.

(Дети смотрят мультфильм)

Ответьте мне:

-что делал саша весь день?

-почему не было сил вставать?

- правильно ли он поступил?

-соблюдал ли он режим дня?

-что он должен был делать вместо того чтобы играть в телефон?

- какое правило мы сегодня усвоили?

(Дети отвечают на вопросы)

- Молодцы ребята! Вы теперь знаете что такое режим дня