

МКОУ «Куркинская начальная общеобразовательная школа»

***Классный час во 2 классе.
«Режим дня – основа
жизни человека».***

Провела
учитель начальных классов
Сысоева Ольга Алексеевна.

Ноябрь 2014 г.

Классный час

Тема: «Режим дня – основа жизни человека».

Форма воспитательной работы: коллективная; фронтальная, групповая.

Форма воспитательного мероприятия: классный час.

Педагогические цели:

- выработать у детей привычку соблюдать режим дня;
- воспитывать аккуратность, организованность, трудолюбие;
- учить делать выводы;
- формировать навык работы в группах;
- прививать умение правильно распределять время на работу и отдых;
- учить ценить время.

Оборудование: иллюстрации режима дня.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

- Покажите умные глазки, ровные спинки. Повернитесь, поздоровайтесь друг с другом.

- Я желаю вам успехов. Присаживайтесь и произнесите «и» три раза – создали колебания в голове, прочистили каналы (звук «и» создает колебания в голове, очищает мозг, глаза, нос, уши).

2. Постановка проблемного вопроса.

Вчера портфель я не собрал –

Сегодня в школу опоздал.

Во вторник заболел живот,

В обед я съел лишь бутерброд.

А в среду «видик» просмотрел,

Уроки сделать не успел.

Сейчас пора ложиться спать,

А мне так хочется играть.

Подскажите мне, друзья,

Почему несчастный Я?

(Ответы детей)

3. Беседа “Режим дня – основа жизни человека”.

Режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека.

• Введение в тему.

Сценка: О режиме дня

(Два ученика играют сценку.)

- А ты Вова, знаешь, что такое режим?

- Конечно! Режим... Режим – куда хочу, туда скачу.

- Режим – это распорядок дня! Вот ты, например, выполняешь распорядок?

- Даже перевыполняю.

- Как же это?

- По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!
- Нет, ты не перевыполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?
- Знаю! Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Приготовление уроков. Прогулка. Обед – и в школу.
- Хорошо.
- А можно еще лучше.
- Как же это.
- Вот так! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.
- Ну нет. При таком режиме получится из тебя лентяй и неуч.
- Не получится.
- Это почему же?
- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим.
- Как это с бабушкой?
- А так: половину выполняю я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.
- Не понимаю, как это?
- Очень просто. Подъем – выполняю я. Зарядку выполняет бабушка. Умывание – бабушка. Уборка постели – бабушка. Завтрак – я. Прогулка – я. Приготовление уроков – мы с бабушкой. Прогулка – я. Обед я.
- И тебе не стыдно?! Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный.

- **Беседа**

«Режим дня школьника - это чередование труда и отдыха в определенном порядке.

Режим – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексy и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояния в другое.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. *Правильное чередование труда и отдыха.*
2. *Регулярный прием пищи.*

3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день.

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности организма. Хорошо подойдет для завтрака овсяная или гречневая каша, чай и что-то сладкое, например творожный сырок. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке. Не разрешайте детям во время еды читать книги и разговаривать. Второй завтрак ребенок получит в школе.

- **Практическая работа:** «Иллюстрирование режима дня».

- Вспомним распорядок обычного учебного дня, для этого расположим иллюстрации на доске в нужном порядке.

Вопросы:

1. Для чего нужен распорядок дня? (чтобы вовремя вставать и ложиться спать, уроки делать в одни и те же часы, ходить на прогулку, не опаздывать на уроки и т.д.)
2. У кого из взрослых строгий режим дня? (у военных людей, спортсменов, космонавтов)
3. Какую пользу им приносит строгое соблюдение времени? (Он позволяет достичь взрослым людям – спортсменам высоких результатов, космонавтам, ученым точности).
4. Когда время подвластно человеку? (Если человек научится соблюдать режим дня, то время станет подвластным человеку).

Выводы:

1. Не откладывай на завтра то что можно сделать сегодня.
2. Выполняй задания точно в срок.
3. Если обещал что – то к определенному времени, обязательно выполняй обещанное. Если не можешь выполнить, сообщи заранее об этом.
4. Береги свое время и время товарищей.

4. Игра «Кто прав?» «Почему?»

- ✓ Дима договорился с Олегом встретиться в 3 часа. Но в этот день родители Диму взяли его с собой в гости. Олег подошел к назначенному месту в срок. Он долго ждал. Не поздоровался. Олег

обиделся на друга. Кто прав? Почему? (слушаются мнения учащихся).

- ✓ У Алины не было учебника математики. Она попросила у Дианы учебник на время. К назначенному сроку Алина не смогла вернуть учебник. Она просто забыла об этом. Диана на урок пришла без подготовки. Кто прав? Почему? (слушаются мнения учащихся).

5. Физкультминутка

- 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

6. Игра « Доскажи словечко».

Стать здоровым ты решил
Значит выполняй ...(режим)

Утром в семь звенит настырно
Наш весёлый друг ...(будильник)

На зарядку встала вся
Наша дружная ...(семья)

Режим, конечно, не нарушу-
Я моюсь под холодным ...(душем)

Проверь, мне никто не помогает
Постель я тоже ...(застилаю)

После душа и зарядки
Ждёт меня горячий ...(завтрак)

После завтрака всегда
В школу я бегу, ...(друзья)

В школе я стараюсь очень,
С лентяем спорт дружить ...(не хочет)

С пятёрками спешу домой
Сказать, что я- всегда ...(герой)

Всегда я мою руки с мылом,
Не надо звать к нам ...(Мойдодыра)!

После обеда можно поспать,
А можно во дворе ...(играть).
Мяч, скакалка и ракетка,
Лыжи, санки и коньки
Лучшие друзья ...(мои)

Мама машет из окна
Значит, мне домой ...(пора)

Теперь я делаю уроки,
Мне нравится моя ...(работа)

Я важное закончил дело
И, ребята, не грущу,
Я с работы папу ...(жду).

Вечером у нас веселье,
В руки мы берём гантели,
С папой спортом ...(занимаемся).

Но смотрит к нам в окно луна
Значит, спать уже ...(пора)

Я бегу скорей под душ,
Мою и глаза, и ...(уши).

Ждёт меня моя кровать,
«Спокойной ночи»! Надо ...(спать)

Завтра будет новый день!
Режим понравился тебе?
Хорошо справились с этим заданием, значит, режим дня сами соблюдаете.

7. Беседа о времени.

Цена минуты.

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.

Ученик 1. Одна хорошая минута
Сделала одно хорошее дело.
Десять хороших минут
Сделали десять хороших дел.
А сколько хороших дел
Можно сделать
За один час,

За один день,
За одну неделю,
За один месяц,
За один год,
Если заниматься делом!!!

Ученик 2.

Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять,
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать
И повсюду успевать.

8. Рефлексия.

- Понравилось вам занятие?
- Что важного вы взяли с сегодняшнего занятия?
- Пригодится это вам в дальнейшем? Где?
- Поблагодарим за работу на уроке друг друга.
- Спасибо!