***МКОУ «Большезадоевская СОШ»***

***Классный час (4 класс) на тему   
«Режим дня»***

|  |  |
| --- | --- |

**Провела: Ниматуллаева Г. М.**

**ЦЕЛЬ:**

1. Научить детей отличать поведение, способствующее укреплению здоровья, от поведения, вредного для здоровья.
2. Познакомить с режимом дня школьника.
3. Убедить детей в том, что соблюдение режима дня способствует сохранению здоровья.

**ОБОРУДОВАНИЕ:** плакаты с изображением главных героев, фломастеры или цветные карандаши, ножницы, клей, магнитофон, диски с записью.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**I. Актуализация темы.**

Звучит песня «Улыбка», муз.Шаинского, сл.Пляцковского.

Учитель: Улыбка – это залог хорошего настроения. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье и радость. Что еще помогает сохранять хорошее настроение?

(Добрые слова, сказанные искренне, идущие от сердца, хорошее самочувствие.) Что значит, хорошее самочувствие?

**II. Основная часть.**

Постановка учебной задачи.

Загадка.   
На руке и на стене,  
И на башне в вышине  
Ходят, ходят ровным ходом  
От восхода до восхода. (Часы)

Вопросы детям:

* Зачем человек придумал часы?
* Знакомо ли вам понятие «режим дня»?
* Что оно обозначает?

Именно на этот вопрос мы и постараемся ответить на этом занятии.

**III. Открытие детьми нового.**

Утро.

Учитель:

Зазвонил будильник.  
Время всех зовет:  
Маму в мастерскую,  
Папу на завод.  
(К. Лалонщиков «Зазвонил будильник»)

Учитель предлагает обсудить детям вопрос, с чего должно начинается утро?

Вывод:

* Хорошее настроение.
* Зарядка.
* Водные процедуры.
* Завтрак.
* Выход в школу.

Учитель: А у всех ли утро получается таким организованным?

Жила-была девочка Маша. Утром встало солнышко, заглянуло в окно. А Маша спит. (Стихотворение Воронковой «Маша-растеряша»).

Почему Маша опоздала в детский сад? Что вы ей можете посоветовать? А как вы относитесь к своим вещам?

День.

* Занятия в школе.
* Обед. Прогулка.
* Приготовление домашнего задания.
* Полдник.
* Прогулка.
* Ужин.
* Тихие игры.
* Сон.

Учитель предлагает послушать стихотворение «Не спать» С. Михалкова

Учитель: Согласны ли вы с героем этого стихотворения? Почему? Чтобы проснуться с хорошим настроением и прекрасным самочувствием, надо выспаться. Сновидение помогает осмыслить то, что узнал за день. Недаром говорят: «Утро вечера мудренее». Во сне мозг отдыхает, возвращаются силы. Вспомни, что ты чувствовал, если ночью плохо спал? Поэтому ученик должен спать не менее 10 часов. Значит, к 21 часу он должен уже спать.

Игра «Плохо – хорошо» (гигиена сна).

Учитель читает вслух предложенные высказывания, а ученики, если они согласны с этим высказыванием, должны хлопнуть в ладоши.

|  |  |
| --- | --- |
| Хорошо | Плохо |
| Мыть ноги. Руки. Принимать душ. | Много пить и есть перед сном. |
| Чистить зубы. | Играть в шумные игры дома. |
| Проветривать комнату. | Смотреть страшные фильмы. |
| Гулять на свежем воздухе. | Слушать громкую музыку. |
| Спать на жесткой постели, на спине. | Заниматься спортом. |

**IV. ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЗНАНИЙ.**

Учитель:

1. Ребята, почему так важно соблюдать режим дня?
2. Составьте свой режим дня.

**V. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.**

1. Обсудите дома с родителями свой режим дня.
2. Составьте рассказ о том. Как вы планируете обычно свой день?

**VI. ИТОГ ЗАНЯТИЯ.**

* Что такое режим дня и для чего он нужен?
* Во сколько надо вставать и ложиться спать?
* Для чего нужны утренняя гимнастика и водные процедуры?
* Как правильно умываться и чистить зубы?
* Завтрак и его назначение.
* В какое время должен быть обед?
* Значение подвижных игр на свежем воздухе.
* Как часто можно смотреть телевизор?
* Почему необходимы гигиенические процедуры перед сном?
* Мой режим дня.