

Цели :

убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня;

учить составлять режим дня;

прививать умение правильно распределять время на работу и отдых;

учить ценить время.

Оборудование:

модель часов,

разрезные картинки о распорядке дня,

таблица «Режим дня»,

презентация,

маски для сценок

Ход МЕРОПРИЯТИЯ

1. ОРГАНИЗАЦИЯ КЛАССА

Психологическая поддержка.

Учитель произносит слова шепотом, учащиеся повторяют их 1 раз вслух:

Мы - умные!
Мы - дружные!
Мы - внимательные!
Мы - старательные!
Мы отлично учимся!
Все у нас получится!

БЕСЕДА < РЕЖИМ ДНЯ ~ ОСНОВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА >

Учитель. Жил-был мальчик Алеша Иванов. Были у Алеши папа, две бабушки и тетя. Они его любили-обожали. Поэтому, ложился спать, когда ему хотелось. Спал до полудня. Просыпался, зевал, широко разинув рот. И тетя Лиза тотчас же влиwała ему в рот какао. А обе бабушки протягивали ему пирожное. Алешин папа в это время старался развеселить ребенка. А мама бежала в магазин, 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 него домашнее задание.

В школу Алеша постоянно опаздывал. Но и там ему было скучно. Поэтому - от скуки - он дергал за косы девочек, бил малышей, бросал камнями в птиц, толкал прохожих.

Вопросы:

- Что вы можете сказать об этом мальчике?
- Нравится или не нравится вам Алеша Иванов? Если не нравится, то почему?
- Как вы думаете, почему мальчик постоянно опаздывал в школу?

Послушайте еще одно стихотворение. Оно называется «ВАЛЯ- неуспеваля».

Дети инсценируют

- Валя, вставай, умывайся,
- Завтрак готов, хватит спать!..
- Валя, быстрее собирайся,
- Ведь опоздаешь опять!
- Валя с трудом просыпается,
- Нежится, сладко зевает.
- Долго с портфелем копаются –
- Не поспевают.
В школе звонок будет вскоре
На переменку. И вдруг ожил весь класс:
В коридоре - Валиных тупфелек стук.
Если бы - без опоздания,
Это была бы не Валя!
Классом дано ей прозвание
Неуспеваля.

Учитель. В самом деле, почему одни все успевают сделать, а другие и одного дела закончить не могут? Может быть, «успевашки» знают какую-то тайну времени или часы у них по-другому ходят? Оказывается, тайна времени все-таки есть.

Может быть, кто-то из вас уже знает эту тайну времени и поделится с нами?

Ученики. Это, наверное, режим дня. (*Правильный распорядок дня.*)

слайд 1

Учитель. Совершенно верно. Режим - это правильная организация дня. В какое время вы встаете? Не получается ли у вас так, как с героем этого стихотворения?

Учись просыпаться в школу сам

Медвежонок спит в кровати.
Про учебники, тетрадки
Вспоминать не хочет он –
Смотрит свой десятый сон.
И хотя будильник звонко
Будит соню - Медвежонка,
Медвежонок не встает,
В школу утром не идет.
Все уроки он проспал –
Лишь к обеду соня встал!
Только это плохо, братцы, -
Очень поздно просыпаться!
И пора вам начинать
По будильнику вставать.
Если начали учиться,
Спать так долго не годится!

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «С ДОБРЫМ УТРОМ» (музыка)

Педагог.

- Просыпайся!

Дети.

- Просыпаюсь!

(Дети выполняют на месте шаг вперед.)

- Поднимайся!

- Поднимаюсь! *(Руки вверх, потянуться.)*

- Умывайся!

- Умываюсь! *(Ладонками 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.

слайд 5

Позавтракай перед школой**(Дети инсценируют)**Зайчик сидит над тарелкой с капустой,
Вид у него недовольный и грустный.

- Мама, послушай, я в школу пойду

И по дороге травинку найду.

Вот и поем, а пока не хочу!

Зря за столом я так долго торчу!

Мама-зайчиха ему отвечает:

- Каждый малыш обязательно знает -

В школу голодным ходить не годится!

Трудно там будет сидеть и учиться,

Будут все мысли твои не о том,

Трудно учиться с пустым животом.

Учитель. Кто из вас завтракает утромУчитель. Давайте еще раз повторим режим утра. *(Дети повторяют.)* А теперь отправляемся в школу. **слайд 6-7**

РЕЖИМ ДНЯ ПОСЛЕ ШКОЛЫ

СЛАЙД 8-9

Учитель. А что вы делаете после школы? *(Выслушиваются ответы детей.)*Учитель. Давайте посмотрим на таблицу**слайд 10**Чем же рекомендуют заниматься после школы? *(Обед, прогулка, отдых, помощь по дому, занятия любимым делом, занятия в кружке.)*- А теперь наступает вечер. Расскажите, что вы делаете вечером. *(Дети рассказывают, подводится итог по таблице.)***слайд 11****ГРУППОВАЯ РАБОТА С РАЗРЕЗНЫМИ КАРТОЧКАМИ***(Дети по картинкам или карточкам, на которых записаны основные моменты режима дня, повторяют распорядок дня, выкладывая карточки в нужном порядке. Сравнивают свой ответ с таблицей.)*Учитель. Режим учит не только порядку, но и дорожить временем.- Для чего люди придумали часы? *(Они нужны для того, чтобы уметь распоряжаться своим временем. И часы, и календарь помогают планировать дела на сутки, недели, месяцы, годы вперед.)*- Кто из вас знает, как правильно определить время? *(Учитель по модели часов просит определить время.)*Учитель. Предлагаю вам, ребята, дома произвести подсчет: сколько времени вы тратите на то, чтобы одеться, умыться, убрать за собой, сколько нужно времени, чтобы дойти до школы и т. д. Тогда вы с родителями можете точно рассчитать время выхода в школу и никогда не опоздаете. А то получится, как у этого героя .**Собирай портфель с вечера**

Как быстро утро наступило!

С кровати Белка соскочила

И стала в школу собираться,

Стрелой по комнате метаться.

И, торопясь, в портфель кидать

Пенал, линейку и тетрадь.

Когда же в школу прибежала,
Готовиться к уроку стала,
Портфель открыла и застыла:
Она учебники забыла!

А вы, друзья, совет примите,
В портфель все с вечера сложите.
Чтоб утром время не терять
И ничего не забывать,
А взять портфель и в класс идти...
Ну что ж, счастливого пути!

А вот и ещё один ученик к нам пожаловал.



Готовь школьную одежду заранее

Гусь по комнате метался,
В школу утром собирался. —
Почему рубашка смята?
Гладил я ее когда-то!
И штаны запропастились -
Как сквозь землю провалились!
Галстук, где ты? Отзовись!
И на шее повяпись!
Очень долго Гусь старался,
Суетился, одевался,
И каков же был финал? -
На уроки опоздал!

Понравились вам эти герои? Какие ошибки он допустили?



РАБОТА С ПОСЛОВИЦАМИ

(Учитель читает или показывает написанные на плакате пословицы, а дети пытаются объяснить их.) **слайд 12**

Упустишь минутку - потеряешь час.
Кто поздно встает, тот дня не видит.
Кто хочет много знать, тому мало надо спать.
Работаешь сидя - отдыхай стоя.
Кончил дело - гуляй смело.

А чем же можно заняться в свободное время?

Частушки

Мы частушек много знаем —
И хороших и плохих.
Хорошо тому послушать,
Кто не знает никаких.

Просыпаюсь по утрам
Я с большим желанием,
Зубы чищу и спешу
Со школой на свидание.

Если утром ты зарядку
Делать очень ленишься,
То в походе от нее
Никуда не денешься.

Дома я одна бываю,
Но без дела не скучаю.
Мне ведь некогда скучать:
Надо маме помогать.

Если хочешь взрослым стать,
Надо раньше лечь в кровать.
Ляжешь после десяти —

Не успеешь подрасти.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Учитель. Давайте еще раз повторим режим дня. Дома с родителями составить свой режим и придерживаться его выполнения.

слайд 13

РЕКОМЕНДАЦИИ

слайд 14-16

- *приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;*
- *выполняй каждый день утреннюю зарядку;*
- *следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта; старайся есть в одно и то же время*

Д.3. Составить свой режим дня.

Режим дня

- | | |
|---|-------------|
| - Подъем | 7-00 |
| - Гигиенические процедуры,
утренняя гимнастика | 700 - 730 |
| - Завтрак | 730 - 745 |
| - Дорога в школу | 750 - 820 |
| - Пребывание в школе | 830 - 1300 |
| - Дорога из школы | 1305- 1335 |
| - Обед | 1340 - 1400 |
| - Пребывание на открытом
воздухе(прогулка, игры) | 1400 - 1545 |
| - Полдник | 1545 - 1600 |
| - Самостоятельные
учебные занятия | 1600 - 1800 |
| - Вечерняя прогулка | 1800 - 1900 |
| - Ужин | 1900 - 1930 |
| - Работа по дому | 1930 - 2000 |
| - Свободное время
(занятия по интересам) | 2000 - 2100 |
| - Гигиенические процедуры,
подготовка ко сну | 2100 - 2130 |
| - Ночной сон | 21-30 |

