**Классный час «Режим дня»**

**Цели:**

- закрепить знания учащихся о гигиенических нормах и культуре поведения;

- научить детей составлять режим дня;

- развивать кругозор, обогащать словарный запас.

**Оборудование:**

- презентация Power Point;

**Ход занятия:**

**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!

Объявление темы.

- Сегодня вы узнаете, кто такие «успевашки» и «неуспевашки»/

Рассказ учителя.

Среди ваших знакомых, наверняка, есть ребята, которые всё успевают: и уроки сделать, и книжку почитать, и поиграть, и любимым делом заниматься. Одежда у них всегда в порядке, и комната всегда прибрана, и в школу они никогда не опаздывают и тетрадки не забывают. А есть такие ребята, у которых только обещания: «потом», «не сейчас», «завтра»… «Сейчас пойду погуляю, а потом уроки выучу». «Маме помогу, только сначала с котёнком поиграю». «С завтрашнего дня начну зарядку делать». И получается у них так: пошёл погулять, а про уроки забыл. Собрался маме помочь, а сам заигрался с котёнком. Так за целый день ничего не успел.

 Итак, кто такие «успевашки», вы поняли? А кого называют «неуспевашками»? Ну, совсем как в следующем стихотворении.

**Беседа «Режим дня - основа жизни человека»**

Учитель. 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.

**Вопросы:**

- Что вы можете сказать об этом мальчике?

- Нравится или не нравится вам Алеша Иванов? Если не нравится, то почему?

**Ученик читает стихотворение Олега Орача «Валя – неуспеваля».**

**-** Валя, вставай, умывайся,

Завтрак готов, хватит спать!..

- Валя, быстрей собирайся,

Ведь опоздаешь опять!

Валя с трудом просыпается,

Нежится, сладко зевает.

Долго с портфелем копается –

Не поспевает.

В школе звонок будет вскоре

На переменку. И вдруг

Ожил весь класс: в коридоре –

Валиных туфелек стук.

Если бы без опоздания,

Это была бы не Валя!

Классом дано ей прозвание

Неуспеваля.

В самом деле, почему одни всё успевают сделать, а другие и одного дела закончить не могут? Может быть «успевашки» знают тайну времени, или часы у нихпо – другому ходят? Оказывается, «тайна времени» всё – таки есть. И сейчас мы её будем разгадывать. **(Слайд 2)**

Прочитаем. **(Слайд 3)** *(Дети читают хором: Взялся за дело – не отвлекайся.)*

Поясните, пожалуйста. (*Если делаешь уроки , не отвлекайся. Пошёл в магазин – иди за покупками, а не стой и не болтай с другом)*

**(Слайд 4)**

Читаем, поясняем. *(Дети читают хором: Делай всё быстро.)*

Посуду можно за три минуты вымыть, а можно и полчаса плескаться, если заодно играть мыльными пузырями. Утром можно быстро умыться, а если этикетки читать, рассматривать бутылочки – шампуни, то и утра не хватит.

А ведь можно любое, даже самое неинтересное, дело делать быстро и с интересом. Попробуйте засечь время. Сколько времени ушло на это занятие? Попробуйте ещё раз – теперь уже времени потребуется меньше. Но не забывайте при этом делать не только быстро, но и аккуратно.

А как же не забыть о каких – то делах? Как подсчитать, сколько времени уйдёт на приготовление уроков, а сколько на прогулку? Вот тут – то мы и познакомимся с главной «тайной времени». И называется она… **(Слайд 5)** Читаем.

*(Дети читают хором: Режим дня.)*

Что такое «режим дня». *(Ответы детей.)* Обратимся к умной книге – толковому словарю.

Режим – это распорядок дел, действий. **(Слайд 6)**

А ведь это непросто – научить себя делать всё вовремя. Послушайте стихотворение.

**Ученик читает стихотворение Игоря Мазнина «Одно из трудных дел».**

Одно из самых трудных дел –

Не делать сразу двадцать дел.

А что ни час –

Уметь всёвремя

Иметь на всё свой час и время:

И на веселье,

И на труд.

На шум и шутки

Пять минут.

И на потеху –

Сладкий миг.

 И долгий час

На чтенье книг.

Сейчас мы попробуем свой день расписать по часам, то есть составить режим дня.

**3. Закрепление материала.**

Чтобы усвоить материал, проведём игру «Закончи предложение».

**Учитель читает детям начало предложения, дети заканчивают его. (Слайд 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13)**

**4. Рекомендации Мойдодыра.**

*(Просмотр мультфильма «Мойдодыр»)*

Кто такой Мойдодыр вы, конечно, знаете. Он для вас прислал свои рекомендации. Давайте их прочитаем. **(Слайд 18, 19, 20, 21, 22, 23)**

Очень нужные рекомендации прислал Мойдодыр. Запомните их, ребята, и выполняйте! А также постарайтесь соблюдать режим дня.

Помни твёрдо, что режим
Людям всем необходим.

Итак, что нового мы сегодня узнали.

**6. Подведение итогов.**

*(Учитель читает пословицы и поговорки, а дети пытаются объяснить их смысл)* **(Слайд 24, 25)**