**«Твой режим дня»**

**2 класс**

**Цель .** Знакомство с режимом дня и раскрытие его значения в жизни человека.

**Форма .** Урок - спектакль (ролевая игра).

**Ход занятия**

**Учитель.** Здравствуйте, ребята! Начнем урок с общеукрепляющей гимнастики.

(Учащиеся выполняют под ритмичную музыку комплекс общеукрепляющих упражнений.)

**Учитель:** Здравствуйте, дорогие ребята! Снова в эфире программа «Детс­кий час». К нам в редакцию приходит множество писем с просьбой о помощи. Вот, например, Маша из Новосибирска пишет, что ей не хватает времени, и она ничего не успевает: ни сходить в магазин, ни на танцы, ни позаниматься музыкой, ну ничего. А Тома из Болотного пишет: «Я всегда везде опаздываю, хотя и понимаю, что это очень плохо. Что же мне делать?» Коля из Искитима: «А мне не хватает времени, даже чтобы сделать все уроки». И таких писем немало.

Многие ребя­та жалуются на то, что у них не хватает времени и прихо­дится вечно торо­питься, делать все наспех. Но всегда ли человеку действи­тельно не хватает времени? Или он не умеет правильно распределить свои дела?

Умение организовать свое время - очень ценное качество человека. Осо­бенно важно научиться соблюдать режим дня со школьных лет.

Нужно распределять время так, чтобы сон был достаточно продолжитель­ным, а пища принималась не меньше четырех раз в день и обязательно в опреде­ленные часы. Кроме того, следует больше отдыхать на свежем воздухе. При хорошо продуманном режиме дня времени хватает на все: на учебу и отдых, занятия в кружках и помощь родителям, чтение и спорт.

Сегодня я вас познакомлю с Режимом и его помощниками. Я не хочу, чтобы вы были похожи на вот этого мальчика. (Показывает).

Как магнит, моя кровать:

Неохота мне вставать.

Кто бы с нынешнего дня

Все бы делал за меня?

Или на другого мальчика (показывает картинку).

Это кто накрыт в кровати

Одеялами на вате?

Кто лежит на трех подушках

Перед столиком с едой?

И, одевшись еле-еле,

Не убрав своей постели,

Осторожно моет щеки

Кипяченою водой?

(Раздается стук в дверь. Входит ученик. На нем лента: «Режим дня»)

**Режим дня:** Здравствуйте, ребята! Меня зовут Режим дня. Сегодня я познакомлю вас со своими помощниками и расскажу, как планировать свой день.

(По очереди входят следующие персонажи).

**Солнышко.**

Смотрит солнышко в кровать:

Хватит спать, пора вставать.

Вот будильник прозвенел -

Сон твой быстро улетел.

**Будильник.**

Я не сплю со всеми,

Караулю время.

Если хочешь - разбужу,

А не надо - погожу.

**Утро.**

Люблю, когда утро.

Я утро люблю.

Люблю, когда я уже больше не сплю,

И синее небо, и ветки в окно,

И в комнате больше не будет темно...

Ты встал, а теперь:

Нужно форточку открыть и к зарядке приступить.

**Зарядка.**

**Физминутка.**

(Под стихотворение выполняются упражнения физминутки)

Зарядка, зарядка с утра к себе зовет.

Зарядка, зарядка здоровье нам дает.

Руки вверх, вперед смелее, веселее заводи.

Распрямляйся поскорее, выше голову держи.

Вот зарядку ты закончил, в ванную спеши пойти.

Мыло, щетка, порошок заждались тебя, дружок.

**Мыло.**

Ускользаю, как живое.

Ты не выпускай меня.

Гладко, душисто, мою чисто.

**Зубная щетка.**

Вроде ежика на вид, но не знаю пищи.

По зубам пробегу, станут они чище.

**Вода.**

Горяча и холодна, я всегда тебе нужна,

Позовешь меня - бегу, от болезней берегу.

Умывайся хорошенько, не жалей себе воды.

Умывайся, обливайся и, конечно, растирайся.

Руки с мылом вы помыли, нос и щеки не забыли.

Не ленитесь вымыть уши, после вытереть посуше.

Не забудь убрать кровать, ведь сейчас не будешь спать?

Форму школьную надень, завтрак ждет, беги скорей!

**Учитель:** После завтрака пора в школу.

На уроках ты сидишь, на учителя глядишь.

Пишешь, слушаешь, читаешь, много нового узнаешь.

**Учитель:** А теперь проведем игру. Если вы согласны говорите «М ы», если не согласны - молчите.

Кто ватагою веселой каждый день шагает в школу? - Мы!

Кто из вас приходит в класс с опозданием на час?

Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?  
**Учитель:** А после уроков ...

Три пятерки получив?

Ты запрыгиваешь в лифт.

Дома ждет тебя обед,

Очень вкусно, спору нет.

**Обед.**

Рая, Машенька и Женька, мойте руки хорошенько

Не жалейте мыла, я уж стол накрыла.

Всем поставила приборы, всем салфетки раздала,

Прекращайте разговоры - я вам супу налила.

Ножик, вилку или ложку не держите в кулаке.

Не кормите тут же кошку - плошка кошки в уголке.

Хлеб в солонку не макайте и друг дружку не толкайте.

На второе будет рыба, а на сладкое компот,

Пообедали? Ну вот! Что должны сказать?

Дети .Спасибо!

**Обед.**

Поел - теперь немножко полежи и к урокам приступи.

**Режим дня.**

Все ты сделал, нет работы, можно часик погулять,

Ведь прогулка вам полезна, это с детства всем известно.

* Кто мороза не боится, на коньках летит как птица? - Мы!
* Кто из вас, из малышей, ходит грязный от ушей?
* Кто домашний свой урок, выполняет точно в срок? - Мы!

Вот и ужин настает.

Мама всех к столу зовет.

Помоги помыть посуду, маме так приятно бу­дет.

«Спокойной ночи» посмотри и спать гото­виться иди.

Проветри комнату, умойся и будильник за­веди.

**Подушка.**

Взбей моё большое брюш­ко, все четыре мои ушка,

Аккуратненько расправь, на кровать меня отправь.

Спи, дружок, глубоким сном, пусть приснят­ся сказки в нем.

Сон нам силы придает и смену времени ве­дет.

Ведущий. Режим ты этот запиши и стро­го время укажи,

Его старайся выполнять и будешь ты все успевать.

А теперь я посмотрю, как вы усвоили некоторые правила из режима дня.

Мы с вами поиграем. Игра называется «Что такое хорошо и что такое плохо». Будем называть «Да» и «Нет».

На столе лежит еда. Руки надо вымыть? - Да!

Перед обедом наелся конфет. Так поступить полагается? - Нет!

Мама на стол накрывает всегда. Ты помогаешь ей? - Да!

Вилкою в общий залез винегрет. Так поступить полагается? - Нет!

Очень спортсменам полезна вода. Ты по утрам обтираешься? - Да!

Жарко. На нем теплый свитер надет. Он закаленный, по-вашему? - Нет!  
Запомни, что - нет, Запомни, что - да,

И делать как надо старайся всегда.

**Режим дня:**

Сейчас мы поиграем в игру «Мой режим дня». (Детям раздаются кар­тинки—слайды. На часах устанавливается время).

Дети, у кого соответствует слайд установленному времени, тот выходит.  
Мы этот слайд смотрим и прикрепляем соответственно картинку на стенд «Ре­жим дня».

Детям дается задание нарисовать и описать свой режим дня.