**Занятие 2.1.**

**Тема:** Твой режим дня

**Цель:**

* раскрыть понятие «режим дня»
* объяснить, каким должен быть режим дня первоклассника, какое значение имеет соблюдение режима в жизни школьника
* формировать привычку соблюдать режим дня
* научить школьников планировать свое личное время, опираясь на собственный режим дня.

**Оборудование:** макет часов, оформление доски на данную тему, цветные геометрические фигурки.

**Обучающиеся сидят по кругу.**

**Форма проведения:** беседа – диалог, творческая работа.

**Ход занятия:**

1.Оргмомент

Игра «Обмен местами»

Дети сидят в кругу. Педагог объясняет правила игры. Если вы выполняете, то о чём я Вас спрашиваю, вы меняетесь местами.

- Поменяйтесь местами те,

кто утром делает зарядку;

кто чистит зубы по утрам;

кто завтракает утром;

кто ходит в школу;

кто обедает;

кто гуляет в течении дня;

кто помогает родителям;

кто в 9 часов вечера ложиться спать.

**Тема нашего занятия «Режим дня»**

Вы только, что в игре рассказали мне, как вы выполняете режим дня.

**Ф. Массаж активных точек.**

 - Как вы, ребята, понимаете, что такое «режим дня»? (Ответы)

**Изучение нового материала.**

Вступительное слово педагога:

Режим дня предусматривает определённую продолжительность различных занятий, сна и отдыха, в том числе отдыха на открытом воздухе, регулярное и калорийное питание, выполнение правил личной гигиены.

Режим дня – это распорядок дня (в переводе с французского означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна)

Режим дня помогает укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине.

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

 (Педагог строит макет часов на полу, дети сидят по кругу. То есть получаться живые часы, )

Педагог показывает на макете часов время, соответствующее выполнению различных режимных моментов, на кого показывает стрелка начинает рассказ о том, что надо делать в это время, дети дополняют)

 День

Утро

 Вечер

(7.00; 7.50; 8.15 – 11.00; 12.00 - 13.00; 14.00; 16.00 – 17.00; 20.00 – 21.00).

(Режимный момент, на котором остановились во время изучения темы, закрепляется показом соответствующей картинки, которая расположена с другой стороны улыбающегося человечка и располагается на макете часов)

   ****  

Если хочешь быть здоровым,

Раньше встань,

Забудь про лень.

И зарядку делать нужно,

Начиная этим день!

Не забывайте, что зарядку можно делать лишь в хорошо проветренной комнате.

-Покажите жестами, что нужно сделать после зарядки? (Сначала тщательно вымыть с мылом руки, затем лицо, шею, уши, почистить зубы, причесаться)

**- Обязательно позавтракать.**

*-* Вот сколько дел нужно успеть сделать школьнику за один утренний час! А теперь пора в школу. Дорога от дома до школы – это утренняя прогулка на свежем воздухе. Не следует торопиться, очень быстрая ходьба может утомить, и вы придете в школу уставшими. Идти очень медленно тоже не

нужно – опоздаете на урок. В класс вы должны приходить за десять минут до

звонка, чтобы успеть спокойно приготовиться к уроку.

**Занятие в школе**

- Чем Вы занимаетесь после школы?

- Используя макет часов, дети рассказывают о том, как они выполняют

свой режим дня после школы.

(Высказывания детей: отдыхаем, гуляем, играем, помогаем маме, читаем и т.д.)

Вы любите смотреть телевизор, с нетерпением ждете встречи с любимыми героями сказок, мультфильмов, хорошо знаете ведущих детских передач. Но известно ли вам, что детям рекомендуется не более 30 минут в день смотреть телепередачи и два - три раза в неделю – программы детских мультфильмов и детских передач? Это правило нарушать нельзя, так как длительные просмотры телепередач вредны для вашего здоровья.

А сейчас давайте представим, что мы вышли на прогулку.

**Физкультминутка.**

Учитель вместе с детьми читает стихотворение и выполняет упражнение, имитирующие действие листьев и ветра.

 Мы – осенние листочки.

 Мы – осенние листочки.

 Мы на веточке сидели,

 Ветер дунул – полетели.

 Мы летали, мы летали,

 А потом летать устали.

 Перестал дуть ветерок,

 Мы присели все в кружок.

 Ветер снова вдруг подул

 И листочки быстро сдул.

 Все листочки полетели

 И на землю тихо сели.

**Ужин**

- Прошёл целый день, мы много успели, мы правильно распределили своё время, согласно режима дня первоклассника, уже вечер и надо готовиться ко сну.

- Что обязательно делать перед сном?

Проветрить комнату. Умылась, почистила зубы.Ежедневно перед сном нужно мыть ноги. Если вы будете мыть ноги водой комнатной температуры, то будете меньше болеть, легче засыпать и хорошо отдохнете за ночь.

А еще надо пожелать родителям спокойной ночи.

*-* Ребята, как вы думаете, что поможет первокласснику хорошо учиться?

(Режим дня)

**Соблюдение режима, правильное питание, сон, занятия спортом, чередование труда и отдыха - все это будет содействовать вашему успешному обучению в школе.**

А сейчас мы попробуем составить «Режим дня» в цвете.

**Творческая работа с учащимися.**

Учитель предлагает учащимся творческое - практическое задание.

Способом мозаичной аппликации геометрическими фигурами из цветной бумаги изобразить режим дня первоклассника:

 подъем и физзарядка

 утреннее умывание

 завтрак

 занятия в школе

 обед

 пребывание на воздухе

 игры

 ужин

 подготовка ко сну

 сон

Ученики защищают свой режим дня выполненный в цвете.

(Почему выбрали данный цвет? данную геометрическую фигуру?)

Ваш режим дня поможет вам успешно учиться, выполнять различные задания, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать, расти здоровыми, сильными.

**Повторение пройденного материала**

 Давайте же как запомним эти полезные правила.

Дети повторяют :

Помни твердо, что режим

В жизни нам необходим!

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять,

Будешь лучше ты учиться,

Будешь лучше отдыхать.

**Рефлексия**

Что поможет первокласснику сохранить здоровье?

Что нового вы узнали на нашем занятии?

С каким настроением вы пойдёте домой?

Я всем Вам желаю крепкого здоровья и помните, а чтобы быть здоровым надо постоянно выполнять режим дня школьника.

**ТБ.** Сейчас вы пойдёте домой. Будьте внимательны на дороге. Соблюдайте правила пешехода. И не торопитесь переходить дорогу.

**Дополнительный материал.**

Входит ученик.

*У.:* А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

*Вова (В.):* Конечно! Режим – куда хочу, туда скачу.

*У.:* Режим – это распорядок дня! Вот ты, например, его выполняешь?

*В.:* Даже перевыполняю.

*У.:* Как же тебе это удается?

*В.:* По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю четыре!

*У.:* Нет, так ты его не перевыполняешь, а нарушаешь! Знаешь, каким

должен быть распорядок дня?

*В.:* Знаю! Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Прогулка. Приготовление уроков. Прогулка. Обед и в школу.

*У.:* Очень хорошо!

*В.:* А можно еще лучше.

*У.:* Как же это?

*В.:* Вот так! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

*У.:* Ну нет. При таком режиме получится из тебя лентяй и неуч!

*В.:* Не получится.

*У.:* Это почему же?

*В.:* Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим.

*У.:* Как это с бабушкой?

*В.:* Очень просто. Половину выполняю я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

*У.:* Не понимаю, как вы это делаете?

*В.:* Сейчас объясню. Подъем выполняю я. Зарядку выполняет бабушка.

Умывание – бабушка. Уборка постели – бабушка. Завтрак – я. Прогулка –

я. Приготовление уроков – мы с бабушкой. Прогулка – я. Обед – я…

*У.:* И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой

недисциплинированный.

Ученик, пристыженный, уходит.

(Высказывания детей.)

*-* Конечно, Вова неправильно распределил время: прогулка, обед, прогулка… Сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы.

Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.