**Урок-игра на тему "Режим дня"**

**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 распорядка дня, таблица «Режим дня».

**Ход классного часа**

**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!

**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?

- Как вы думаете, почему мальчик постоянно опаздывал в школу? Послушайте еще одно стихотворение. Оно называется «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.

О. Орач

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.)

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 кроватке.

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!

Давайте вспомним по порядку наше утро.

**Физкультминутка «С добрым утром»**

Педагог.

- Просыпайся!

Дети.

- Просыпаюсь!

(Дети выполняют на месте шаг вперед.)

- Поднимайся!

- Поднимаюсь!

(Руки вверх, потянуться.)

- Умывайся!

- Умываюсь!

(Ладошками 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.

**Позавтракай перед школой**

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 утром?

Учитель. Давайте еще раз повторим режим утра. (Дети повторяют. Если есть возможность - воспользоваться картинками.)

**Режим дня после школы**

Учитель. А что вы делаете после школы?

(Выслушиваются ответы детей.)

Учитель. Давайте посмотрим на таблицу «Режим дня». Ее составляли ученые и врачи.

- Чем же они 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.)

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.)

**Игры на развитие чувства времени**

Учитель. Научиться ценить время и разумно им пользоваться очень важно. Для этого надо прежде всего научиться ориентироваться во времени, чувствовать его, ясно представлять себе, что можно сделать за тот или иной отрезок времени.

Мы знаем: время растяжимо,

Оно зависит от того,

Какого рода содержимым

Вы наполняете его.

Бывают у него застои,

А иногда оно течет

Ненагруженное, пустое,

Часов и дней напрасный счет.

Пусть равномерны промежутки,

Что разделяют наши сутки,

Но, положив их на весы,

Находим долгие минутки

И очень краткие часы.

С. Маршак

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.

**Умей рассчитывать время на сборы в школу**

Утром столько разных дел!

Ты умылся и поел,

Одеваешься, спешишь,

В школу весело бежишь.

Но запомнить надо всем:

Чтобы утро без проблем

Проходило, нужно вам

Собираться по часам.

Пять минут - на умыванье,

Пять минут - на одеванье,

Вам на завтрак семь минут!

Три - убрать постель, и туп

Выходить уже пора,

Собирайтесь, детвора!

Время нужно рассчитать,

Чтобы в класс не опоздать.

**Игры**

Учитель. А как у вас развито чувство времени, мы проверим во время игр.

(На уроке рекомендуется провести 1-2 игры по усмотрению учителя.)

1. Кто-то начнет громко отсчитывать секунды, сопровождая счет взмахом руки, а мы будем проверять его по секундомеру (можно по часам, висящим в классе). Сначала пусть попробуют желающие, затем мы проведем счет секунд коллективно.

2.   В одной минуте 60 секунд. Каждый из вас по моему сигналу в полной тишине начнет счет секунд про себя и, когда пройдет минута, поднимет руку. Затем мы подведем итог, кто поднял руку вовремя, кто раньше, а кто опоздал.

3. Есть очень веселая игра, которая приучает к четкому соблюдению ритма, а значит, и умению правильно отсчитывать время.

Все (хором).

Стоп, машина, стоп, машина,

Стоп, машина, стоп!

Стоп, машина, стоп, машина,

Стоп машина, стоп!

Тра-та, та-та-та, тра-та, та-та-та,

Тра-та, та-та-та, тра-та!

Тра-та, та-та-та, тра-та, та-та-та,

Тра-та, та-та-та, тра-та!

(Затем каждый отбивает этот ритм кулаком о ладонь. В заключение все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами, повторяют про себя текст («Стоп, машина, стоп, машина...» и т. д.) и в нужный момент (без всякого знака) должны воскликнуть хором последнее слово «Стоп!»)

4. Цена минуты.

Ученик.

Одна хорошая минута

Сделала одно хорошее дело.

Десять хороших минут

Сделали десять хороших дел.

А сколько хороших дел

Можно сделать

За один час,

За один день,

За одну неделю,

За один месяц,

За один год,

Если заниматься делом!!! Учитель. Минута пролетает так быстро, что и не заметно. Казалось бы, что за этот срок можно сделать? Но, оказывается, что и за минуту можно сделать не так уж мало, если постараться.

Давайте проведем соревнование, кто за одну минуту больше:

• напишет аккуратно одну и ту же букву;

• напишет подряд числа, начиная с единицы;

• свяжет обрывки нитки, каждый длиной в 10 см (сравним, у кого нитка окажется длиннее).

**Работа с пословицами**

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

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. И т. д.

**Подведение итогов**

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