МКОУ Новожизненская ООШ

**Классный час**

**" Режиму дня мы друзья "**

Подготовила и провела учитель начальных классов

Степаненко О.И.

Ход занятия:

**Учитель:** Сегодня вы узнаете, кто такие «успевашки» и «неуспевашки», как неинтересное дело сделать интересным.

Среди ваших знакомых, наверняка, есть ребята, которые всё успевают: и уроки сделать и книжку почитать, и поиграть, и любимым делом заняться. 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 уроки потом выучу». «Маме помогу, только сначала поиграю с котёнком». «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 и не успел.

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

**Абатуров А.**

- 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.

**Учитель:** В самом деле, почему одни всё 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» всё-таки есть. И сейчас мы будем её разгадывать.

*(учитель вешает плакат-маску, на котором написаны три предложения, но они закрыты, учитель открывает первую запись)*

|  |
| --- |
| 1. **Взялся за дело – не отвлекайся.** 2. **Делай всё быстро.** 3. **Режим дня.** |

**Учитель:** Прочитаем!

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

**Учитель:** Поясните, пожалуйста.

**Дети:** Если делаешь уроки, не отвлекайся. Пошёл в магазин – иди за покупками, а не стой и не болтай с другом.

*(учитель открывает вторую запись)*

**Учитель:** Читаем, поясняем.

**Дети:** *(читают хором)*. Делай всё быстро.

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

А ведь можно любое, даже 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…(открываю третью запись) Читаем.

**Дети:** *(читают хором)*. Режим дня.

**Учитель:** Что такое «режим дня»? *(ответы детей).* Обратимся к умной книге – толковому словарю. *(Статья записана на плакате.)*

**Режим – распорядок дел, действий.**

**Например, режим дня, режим питания.**

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

**Пискарёва М.**

Одно из самых трудных дел –

Не делать сразу двадцать дел.

А что ни час –

Уметь всё время

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!

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

*(открываю таблицу «Режим дня»)*

**Режим дня:**

**7.00 -…**

**7.00 – 7.30 - …**

**7.30 – 7.50 - …**

**7.50 – 8.30 - …**

**8.30 – 12.00 - …**

**12.00 – 12.30 - …**

**12.30 – 13.00 - …**

**13 00 – 14.00 - …**

**14.00 – 15.30 - …**

**15.30 – 17.00- …**

**17.00 – 18.00 - …**

**18.00 – 18.30 - …**

**18.30 – 20.30 - …**

**20.30 – 21.00 - …**

**21.00 - …**

Детям раздаю карточки со словами: «подъём», «зарядка», «дорога в школу», «обед», «отдых», «прогулка» и т. д. Дети должны прикрепить эти карточки напротив соответствующего времени)

**Учитель:** Итак, проверим, что у вас получилось. 7.00 – подъём. Покажите на модели часов время подъёма.

*(идёт обсуждение составленного детьми режима дня , анализ и исправление ошибок и показ времени действия на модели часов)*

***Тимофеев С.***

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять,

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

**Учитель:** Чтобы усвоить материал, проведём **игру «Закончи предложение»**

*(учитель читает детям начало предложения, дети заканчивают его)*

1. ***Чистить зубы надо …(два раза в день, утром и вечером)***
2. ***Нужно всегда вставать …( в одно и тоже время)***
3. ***Всегда мыть руки … (с мылом)***
4. ***Никогда не есть немытые…(овощи и фрукты)***
5. ***Во время еды нельзя… (разговаривать)***
6. ***Всегда в одно и тоже время надо…(вставать, ложиться спать, делать уроки)***

Предлагаю вам ещё поиграть . Есть дела, которые нужно делать не каждый день, но забывать о них нельзя. А как о них не забыть? Очень просто!

Берём альбомный лист, делим его по вертикали на три колонки. *(Показываю)* В первой колонке («Дело»). Например, веник. Это означает не забыть убраться в квартире.

*(Детям раздаю листы бумаги, где уже дана таблица из трёх колонок. Вместе обсуждаем какие ещё нужно нарисовать знаки и какие дела они обозначают.)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дело | Надо | Есть |
| *(рисунки с изображением веника, продуктов, комнатных цветов)* |  |  |

**Учитель:** Напротив дела, которое надо выполнить, во второй колонке («Надо») вставляем спичку. *(Показываю на плакате)* А сделав дело, переставляем спичку в третью колонку («Есть!»)

Мама тоже может воспользоваться твоей «напоминашкой». Она может, ничего тебе не говоря, воткнуть спичку напротив дела, которое тебе надо сделать. И если ты его выполнил, то смело вставляешь спичку рядом, уже в графу «Есть!». Теперь уж точно ни о чём не забудешь: и самому приятно , и родные будут тобой довольны.

Физкультминутка

**Предлагаю игру «Это я, это я, это все мои друзья»**

*Кто ватагою веселой*

*Каждый день шагает в школу?*

…*.*

*Кто из вас, из малышей,*

*Ходит грязный до ушей?*

…

*Кто из вас не ходит хмурый,*

*Любит спорт и физкультуру?*

…

*Кто одежду «бережет»,*

*Под кровать её кладет?*

…

*Кто ложится рано спать*

*В ботинках грязных на кровать?*

**Рекомендации МОЙДОДЫРА.**

**Учитель:** Кто такой Мойдодыр, вы, конечно, знаете. Он для вас прислал свои рекомендации. Давайте их прочитаем.

*(Рекомендации записаны на карточках . Дети читают хором.)*

***Рекомендации:***

1. ***Ежедневно вставай в одно и то же время, проветривай комнату и делай зарядку.***
2. ***Утром умывайся, чисть зубы, мой уши и шею.***
3. ***Приучайся обтираться после* зарядки *мокрым полотенцем до пояса.***
4. ***Всегда мой руки перед едой, после прогулки и после посещения туалета.***
5. ***Перед сном умывайся, хорошо проветривай комнату.***

**Учитель:** 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? *(ответы детей)*

**Рефлексия.**

**Подведение итогов.**

*(Читаю пословицы и поговорки, а дети пытаются их объяснить)*

1. Упустишь минутку – потеряешь час.
2. Делу – время, а потехе – час.
3. Кто поздно встаёт, тот дня не видит.
4. Кто хочет много знать, тому надо мало спать.
5. Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.
6. Скучен день до вечера, коли делать нечего.
7. Работаешь сидя – отдыхай стоя.
8. Кончил дело – гуляй смело.