Урок Здоровья для учащихся начальной школы.

Твой режим дня.

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

**Задачи:** 1.Показать значение режима дня в жизни каждого человека.

               2. Воспитывать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью.

              3. Развивать у учащихся познавательный интерес.

**Ведущий:**Здравствуйте, дорогие ребята! 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, на танцы, ни позаниматься музыкой, ну ничего. А Катя из Искитима пишет: «Я всегда везде опаздываю, хотя и понимаю, что это плохо. Что же мне делать?» Коля из Бердска: «А мне не хватает времени, даже чтобы сделать уроки». И таких писем не мало. Многие ребята жалуются на то, что у них не хватает времени и приходится вечно торопиться, делать всё наспех. Но всегда ли человеку действительно не хватает времени? Или он не умеет правильно распределить свои дела?

Умение организовать своё 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 4 раз в день и обязательно в определённые часы. Кроме того, следует больше отдыхать на свежем воздухе. При хорошо продуманном режиме дня времени хватает на всё: на учёбу и отдых, занятия в кружках и помощь родителям, чтение и спорт.

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

Как магнит моя кровать:

Неохота мне вставать.

Кто бы с нынешнего дня всё бы делал за меня?

Или на другого мальчика (показывает картинку)

Это кто накрыт в кровати

Одеялами на вате?

Кто лежит на трёх подушках

Перед столиком с едой?

И, одевшись еле-еле,

Не убрав своей постели,

Осторожно моет щёки

Очень тёплою водой?

 (Раздаётся стук в дверь. Входит ученик, на нём лента: «Режим дня»)

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

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, зарядка с утра к себе зовёт

Зарядка, зарядка здоровье нам даёт.

Руки вверх, вперёд смелее, веселее заводи.

Распрямляйся поскорее, выше голову держи.

Вот зарядку ты закончил, в ванную спеши пойти.

Мыло, щётка, порошок заждались тебя, дружок.

**Мыло:**ускользаю как живое, ты не выпускай меня.

Гладкое, душистое, мою очень чисто я.

**Зубная щётка:**вроде ёжика на вид, но не знаю пищи.

По зубам пробегу, станут они чище.

**Вода:**горяча и холодна, я всегда тебе нужна,

Позовёшь меня – бегу, от болезней берегу.

Умывайся хорошенько, не жалей себе воды.

Умывайся, обливайся и, конечно, растирайся.

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

Не ленитесь вымыть уши, после вытереть посуше.

**Режим:**не забудь убрать кровать, ведь сейчас не будешь спать.

Форму школьную надень, завтрак ждёт, беги скорей!

После завтрака пора в школу.

На уроках ты сидишь, на учителя глядишь

Пишешь, слушаешь, читаешь, много нового узнаешь.

**Ведущий: а** теперь мы проведём игру. Если вы согласны со мной, говорите «мы», если не согласны – молчите.

- кто ватагою весёлой каждый день шагает в школу?

- кто из вас приходит в класс с опозданием на час?

-Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?

А после уроков вас ждёт обед

**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.

А теперь, когда поели, немножко отдохни и к урокам приступи.

**Режим:**всё 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?

- кто из вас из малышей, ходит грязный до ушей?

Вот и ужин настаёт, мама всех к столу зовёт. Помоги помыть посуду, маме так приятно будет. «Спокойной ночи» посмотри и спать готовиться иди. Проветри комнату, умойся, будильник заведи.

**Подушка:**взбей моё большое брюшко, все мои 4 ушка,

Аккуратненько расправь, на кровать меня отправь.

Спи дружок глубоким сном, пусть приснятся сказки в нём

Сон нам силы придаёт и смену времени ведёт.

**Ведущий:**поиграем «что такое хорошо и что такое плохо» отвечать да – нет

- на столе лежит еда. Руки надо вымыть?

- перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается?

- мама стол накрывает всегда. Ты иногда помогаешь ей?

- очень спортсменам полезна вода. Ты по утрам обтираешься?

- жарко, на нём тёплый свитер надет. Он закалённый по –вашему?

Режим, ребята, много значит!

Поможет он решить задачи:

Когда ложится и вставать,                                                    Ответ получишь ты тогда,

Когда тетрадку открывать,                                                    Когда изучишь ты режим

Чтобы садиться за уроки?

Когда идти гулять? Когда???                                                И станет он тебе родным.