**Час здоровья «Режим дня и здоровье»**

**Цель**: формирование позиции признания ценности здоровья и чувства ответственности за него

**Задачи**:

- закрепить знания учащихся о гигиенических нормах и культуре поведения;

- научить детей составлять режим дня;

- развивать кругозор, обогащать словарный запас.

**Оборудование:** ватман, слайд

**Ход классного часа**:

*Показывает рисунок*

**Педагог:** - Что можете сказать по этому рисунку? Когда такое может случиться?

**-** Мальчик не выполнял режим дня.

- А кто может объяснить всем, что это такое? (ответы детей)

Режим дня – это такое распределение времени, при котором правильно чередуются труд и отдых. Режим дня должен соблюдать каждый из вас. У человека, который соблюдает режим дня, всегда хватает времени и на труд, и на развлечение, сохраняются силы и здоровье. Беречь время помогает правильно организованный режим дня

Распределение по командам. Командиры. Название команд.

Сегодня к нам пришли в гости. Слайд: часы

**1. Этап. Соедините половинки пословиц.**

- Береги платье снову, а здоровье… (*смолоду*.)

- Чистота - половина… (*здоровья.*)

- Болен – лечись, а здоров… (*берегись*.)

*-* Двигайся больше – проживёшь… (*дольше.*)

- Тот здоровья не знает, кто болен…(*не бывает.)*

- Забота о здоровье – лучшее…(*лекарство.)*

- Здоровье сгубишь – новое…(*не купишь*)

- Смолоду закалиться – на век…(*пригодиться.)*

- В здоровом теле …(*здоровый дух*.)

Слайд ответы

**2. Этап. Жеребьевка**

Защита этапов. Составление Режима дня. На плакатах приклеивают часики . Слайд

1. Подъем (Готовимся рассказать как надо убирать кровать, гигиенические принадлежности, как надо умываться)
2. Зарядка (Готовимся рассказать зачем нужно зарядка, как правильно делать зарядку)
3. Питание ( готовимся рассказать как нужно правильно питаться? Сколько раз?)
4. Дорога в школу, к дополнительным занятиям ( готовимся рассказать про Правила поведения на дороге, в общественном транспорте)
5. Правила поведения в школе (Все)
6. Свободное время ( Готовимся рассказать как должны проводить свободное время)
7. Выполнение домашних заданий (Готовимся рассказать про время, место чтения дом заданий) (вместе)
8. Сон. Гигиена сна (вместе)

**Подведение итогов:**

Попробуйте дома изучить внимательно своё питание, пересмотреть режим дня и постарайтесь его соблюдать.

Ребята я надеюсь, что вы приложите все усилия для того, что бы тело и дух были здоровы. Здоровье – это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попросту то, что дано вам природой и то, что является главным богатством человека!

**Соедините половинки**

-Береги платье снову, а здоровье… пригодиться

- Чистота - половина… не бывает

*-* Двигайся больше – проживёшь… не купишь

- Тот здоровья не знает, кто болен… здоровья

- Забота о здоровье – лучшее… здоровый дух

- Здоровье сгубишь – новое… дольше

- Смолоду закалиться – на век… смолоду.

- В здоровом теле … лекарство

