

Внеклассное занятие «Режим дня»

Тема занятия: Режим дня.

Цель: сформировать у ребят понятие «режим дня», его необходимость для здоровья человека.

Задачи: формировать умение рационально использовать время труда и отдыха; развивать стремление соблюдать режим дня; воспитывать любовь к самому себе; способствовать культурному проведению досуга детей.

Методы: рассказ, беседа, игра.

Ход занятия:

1. *Сообщение педагог и использование презентации о правильном режиме дня.*

Одно из важных правил здорового образа жизни является режим дня.

7.00 – кто не испытывал чувство вялости, желания ещё поваляться в постели после **пробуждения**?

Но вот раздался голос диктора: «Начинаем **зарядку!**» Вы приготовились. Первые дыхательные упражнения усиливают приток крови к сердцу, активизируется кровообращение, включаются в работу нервные клетки, головной мозг. Вялое состояние после сна проходит. После **обливания и обтирания** ощущается лёгкость и бодрость во всем теле. Вы получили заряд бодрости и энергии на весь день!!! Привели себя в порядок... и готовы бежать в школу,

7.30, но у вас вдруг проснулся аппетит, это свое дело делает утренняя зарядка, именно она разбудила аппетит. И вы идёте на кухню **завтракать**. Оказывается, регулярный приём пищи по утрам значительно снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний, повышает устойчивость к стрессам, умственным нагрузкам. Так же учеными установлено, что около 40% тучных мальчиков и 20% девочек не завтракают. А ведь завтрак способствует нормальному весу.

8.00 полные сил и энергии, **направляетесь в школу.**

8.30 прозвенел звонок на **первый урок**

10.15 прошло два урока, на которых вы хорошо поработали и вы снова испытываете чувство голода, т. к. потратили часть энергии, и её нужно

восстановить, для этого в школе существует **большая перемена, во время которой можно подкрепиться** и восстановить свои силы

14.00 **дорога из школы**

14.30 **обед**. На долю обеда приходится 50% калорий, необходимых ребёнку ежедневно. В его состав входит максимальное количество суточной нормы мяса, рыбы или птицы, а также значительная часть овощей.

15.00 **Послеобеденный отдых (сон)**, затем **прогулка, физическая нагрузка**. Совершая прогулку, мы дышим свежим воздухом, и каждая клеточка нашего организма питается кислородом. В последнее время мы часто слышим слово гиподинамия – это пониженная двигательная активность. При гиподинамии особенно страдает кровеносная система (в последнее время главная причина смерти - болезнь сердечно-сосудистой системы) и нервная. Ведь самой природой в человеке заложена потребность в движении. Всем известный писатель Л.Н. Толстой был сторонником физических занятий: увлекался ездой на велосипеде, лошади, поэтому в 70 лет побеждал в беге на коньках молодёжь, гостившую в Ясной поляне.

Подвижный, быстрый человек

Гордится стройным станом.

Сидящий сиднем целый век

Подвержен всем изъясам.

16.00 **Полдник**, желательно использовать свежие фрукты и ягоды. Полдник является подходящим временем для булочек и сладостей.

16.30 Отдохнувшие и сытые, можете приступать к **выполнению домашнего задания**. Это самое подходящее время.

19.00 **Ужин**. Очень важно соблюдение времени ужина. Вы должны ужинать не позднее 2.5 часов до сна, иначе нарушается сон, у организма нет возможности полноценно отдохнуть и на следующий день вы легко утомляетесь.

После ужина у вас остаётся свободное время, вы можете заняться своими делами, ведь уроки у вас уже выучены. Но не увлекайтесь.

20.30 Вы должны **подготовиться ко сну**

21.30 Сон. Ещё в древности говорили: «Сон лучшее благо на пиру природы», из 75 лет человек спит 25. Его ни чем нельзя заменить. От недосыпания страдает весь организм, и, прежде всего мозг, в результате ослабевают память, сообразительность и работоспособность.

2. Закрепление через игру.

Игра «Найди ошибку» Необходимо найти 10 ошибок, допущенных педагогом в предложенном распорядке дня; исправить их, и объяснить, почему это необходимо сделать.

КАРТОЧКА № 1

7.00 пробуждение, зарядка, туалет.

7.30 полные сил и энергии, направляетесь в школу.

8.30 прозвенел звонок на первый урок

10.15 большая перемена, во время которой можно подкрепиться и восстановить свои силы газировкой.

14.00 дорога из школы

14.30 обед из чипсов, сухариков и колы.

15.00 игра за компьютером

16.00 Полдник, желательно использовать свежие фрукты и ягоды. Полдник является подходящим временем для булочек и сладостей.

16.30 Выполнение домашнего задания. Это самое подходящее время.

19.00 Ужин.

19.30 Вы должны подготовиться ко сну

20.00 Сон.

КАРТОЧКА № 2

7.00 пробуждение

7.30 завтрак

8.00 полные сил и энергии, направляетесь в школу.

8.30 прозвенел звонок на *первый урок* – физкультуры
перемена и *второй урок* - рисование

10.15 большая перемена, во время которой можно подкрепиться и восстановить свои силы

третий урок – литература

Перемена, *четвёртый урок* – русский язык

Перемена, *пятый урок* - математика

14.00 дорога из школы

14.30 обед.

15.00 выполнение домашнего задания

16.00 Полдник, желательно использовать свежие фрукты и ягоды. Полдник является подходящим временем для булочек и сладостей.

16.30 отдых, прогулка

19.00 Ужин.

20.30 Вы должны подготовиться ко сну

21.30 Сон.

КАРТОЧКА № 3

8.00 пробуждение, зарядка, туалет

8.30 завтрак из сухариков

9.00 полные сил и энергии, направляетесь в школу.

9.30 вы в школе

10.15 прошло два урока, наступила большая перемена, во время которой можно подкрепиться и восстановить свои силы

14.00 дорога из школы

14.30 обед. На долю обеда приходится 50% калорий, необходимых ребёнку ежедневно. В его состав входит максимальное количество суточной нормы мяса, рыбы или птицы, а также значительная часть овощей.

15.00 Послеобеденный отдых (сон), затем прогулка.

16.00 Полдник, желательно использовать свежие фрукты и ягоды. Полдник является подходящим временем для булочек и сладостей.

16.30 встреча с другом

19.00 Ужин. Очень важно соблюдение времени ужина. Вы должны ужинать не позднее 2.5 часов до сна, иначе нарушается сон, у организма нет возможности полноценно отдохнуть и на следующий день вы легко утомляетесь.

После ужина у вас остаётся свободное время, и вы можете заняться своими делами, ведь уроки у вас уже выучены. Но не увлекайтесь.

20.30 выполнение домашнего задания

23.30 Сон.

Игра «Часы» Ребята рассаживаются (12 человек) изображая циферблат часов. Ведущий в центре называет время, ребята должны изобразить (не сказать) то, что должно происходить в это время по расписанию. *Второй вариант* можно делать наоборот, т. е. то, чего не должно быть в этот час.