**Кураторский час на тему: Режим дня**

**Цель:** Формирование знаний о режиме дня; развитие ответственного отношения к своему здоровью; воспитание гармонично развитого молодого поколения.

**Задачи:**

1) *Образовательные:* научиться составлять и соблюдать режим дня, понимать его необходимость для человека.

2) *Развивающие:* Определять общую цель и пути ее достижения, формулировать и удерживать учебную задачу, контролировать и оценивать свои действия при работе с наглядно-образным, словесно-образным и словесно-логическим материалом  при сотрудничестве с учителем.

3) *Воспитательные:* Планирование учебного  сотрудничества с соседом по парте, в группе, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, обращаться за помощью и формулировать свои затруднения, строить понятное для слушателей высказывание, задавать уточняющие вопросы, формулировать простые выводы.

**Форма проведения:** беседа с элементами игры.

**Оборудование:** компьютер (презентация), карточки (Приложение 1).

**Ход классного часа**

**1. Введение в тему занятия.**

- Ребята, это внеклассное мероприятие посвящаем самому ценному – нашему ЗДОРОВЬЮ.

- Давайте порассуждаем – а что такое здоровье?

- Важно ли для человека здоровье? Попробуйте не просто дать односложный ответ, а привести аргумент (доказательство) вашего мнения.

**2. Актуализация знаний учащихся.**

- Скажите, какие важные условия должен соблюдать человек, чтобы сохранить своё здоровье.

(*Возможные ответы детей:*Правильно питаться.

Соблюдать режим дня.

Принимать в пищу овощи и фрукты.

Своевременно ложиться спать.

Бороться с вредными привычками.

Дружить со спортом, чтобы здоровым и сильным.)

- Совершенно верно. Молодцы! И это еще далеко не полный список того, что может сделать человек, чтобы сохранить свое здоровье.

- Какова же тема нашего сегодняшнего разговора? (*Режим дня.*)

- Какие ассоциации возникают у вас с этим словом? (*Порядок, расписание, последовательность и т. п.)*

- Обратите внимание на запись на доске: « Режим – установленный распорядок жизни (дел, действий)».

- Совпало ли ваше предположение о значении слова «режим» с его научным значением? *(Да.)*

- Ребята, а для чего нужен режим дня? Зачем нужно соблюдать такой распорядок дня? *(Чтобы все успевать сделать, чтобы на все хватало времени, чтобы правильно распределить свое время не волноваться из-за того, что что-то не успеешь и т. п. )*

- Действительно, ребята, когда взрослые и дети не соблюдают простейший режим дня, появляется много неприятностей. Они не успевают, опаздывают, забывают в спешке что–то сделать, быстро устают, начинают нервничать, ругаться с окружающими и т.п. И устают то люди не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организовывают свою работу, не соблюдают режим дня. Дело в том, что все физиологические процессы в нашем организме совершаются в определённом ритме. И если приучиться к строгому чередованию бодрствования, сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в любых занятиях.

**3. Беседа**

**Составляем формулы**правильного распорядка дня. Режим дня – это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья, особенности личности.

Из чего складывается день школьника?

Давайте выведем формулу, пользуясь которой, любой из нас сможет правильно составить правильный индивидуальный режим дня: Берем за основу две опоры, определяющие две половины режима - день и ночь, активность и покой. Из суток вычтем те обязательные часы, который человек должен спать. Сутки – Сон = Бодорствание.

* Подъем;
* Утренняя гимнастика, утренний туалет, уборка постели;
* Завтрак;
* Дорога в школу;
* Учебные, дополнительные занятия;
* Дорога из школы домой;
* Обед;
* Послеобеденный отдых (сон, чтение книг, настольные игры);
* Пребывание на воздухе: прогулка, подвижные игры и развлечения;
* Приготовление уроков;
* Пребывание на воздухе: прогулка, подвижные игры и развлечения;
* Ужин;
* Свободное время, просмотр телепередач;
* Приготовление ко сну (проветривание комнаты, приготовление постели);
* Сон.

*Молодцы! Все хорошо запомнили.*

Режим ты этот запиши

И строго время укажи,

Его старайся выполнять,

И будешь ты все успевать.

**4. Физические основы режима.**

Необходимость соблюдения рационального распорядка дня основана на знании физиологических основ и принципов построения режима. Античные философы Гераклит, Аристотель, Платон выдвигали в своё время идею о ритмичности процессов, происходящих в природе и организме. Интерес к этой особенности жизнедеятельности природы и организма человека поддерживался на протяжении веков. В XVIII веке К. Линней предложил ввести «цветочные часы», используя способности цветов раскрываться утром и закрываться вечером. В начале XIX века медики впервые применили термин «живые часы» для обозначения суточного ритма функций организма, называя сутки «единицей нашей естественной хронологии».

Сейчас для изучения биологических ритмов создана специальная наука – хронобиология. Биологический ритм – это периодическое чередование различных состояний организма и колебаний интенсивности физиологических процессов и реакций. Важная характеристика любого ритма – это период, то есть отрезок времени, по истечении которого происходит повторение состояний организма.

Основным ритмом организма является суточный (циркадный) ритм, продолжительностью около 24 часов с частотой повторяемости один раз в сутки. Циркадный ритм присущ более 300 функциям и процессам организма. Биоритмы – одно из важнейших приспособлений организма к окружающей среде. Это критерий функционального состояния организма, его благополучия. Многие гигиенические рекомендации основаны на знании суточных ритмов. Существуют биоритмы физической и психической деятельности, сезонные, лунные, климатогеографические условия. Наше время предъявляет к организму человека повышенные требования. На биологические ритмы могут оказывать неблагоприятное воздействие различные социальные факторы:
- увеличение времени бодрствования за счет искусственного удлинения светового дня, просмотра телевизора, игры в Интернете, социальные сети;
- увеличение времени напряженного бодрствования, в результате возрастания учебной нагрузки в школе и домашних заданий;
- частые стрессовые нагрузки.

Организм детей и подростков очень чувствителен к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды и особенно нуждается в эффективных средствах защиты. К таким средствам относится рациональный режим дня, который строится с учетом биоритмов, соблюдением часов отхода ко сну и длительности сна, приема пищи, занятий утренней гимнастики. Всё это формирует динамический стереотип нервных процессов. Формирование и закрепление динамического стереотипа вызывает дополнительное напряжение нервной системы, требует времени, поэтому привыкание к новому режиму происходит постепенно, только при повторении его элементов, то есть при строгом соблюдении распорядка дня.

**5. Игра « Доскажи словечко».**

*Детям раздаются бланки из Приложения 1.*

Стать здоровым ты решил

Значит выполняй.......( режим)

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг.....( будильник)

На зарядку встала вся

Наша дружная.....(семья)

Режим, конечно, не нарушу-

Я моюсь под холодным..... (душем)

Проверь, мне никто не помогает

Постель я тоже ......(застилаю)

После душа и зарядки

Ждёт меня горячий .....( завтрак)

После завтрака всегда

В школу я бегу ,....( друзья)

В школе я стараюсь очень,

С лентяем спорт дружить...( не хочет)

С пятёрками спешу домой

Сказать, что я- всегда...(герой)

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам....( Мойдодыра)!

После обеда можно поспать,

А можно во дворе...(играть).

Мяч, скакалка и ракетка,

Лыжи, санки и коньки

Лучшие друзья ....(мои)

Мама машет из окна

Значит, мне домой ...(пора)

Теперь я делаю уроки,

Мне нравиться моя....(работа)

Я важное закончил дело

И, ребята, не грущу,

Я с работы папу ...(жду).

Вечером у нас веселье,

В руки мы берём гантели,

С папой спортом ...(занимаемся).

Но смотрит к  нам в окно луна

Значит, спать уже ....(пора)

Я бегу скорей под душ,

Мою и глаза, и .....(уши).

Ждёт меня моя кровать,

«Спокойной ночи»! Надо....(спать)

Завтра будет новый день!

Режим понравился тебе?

***6. Итоги и рефлексия:***

 *Почему надо соблюдать режим дня, особенно детям?*

1. Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.
2. Выполняй задания точно в срок.
3. Если обещал что – то к определенному времени, обязательно выполняй обещанное. Если не можешь выполнить, сообщи заранее об этом.
4. Береги свое время и время товарищей.

*Приложение 1*

|  |  |
| --- | --- |
| Стать здоровым ты решилЗначит выполняй.......Утром в семь звенит настырноНаш весёлый друг.....На зарядку встала всяНаша дружная.....Режим, конечно, не нарушу-Я моюсь под холодным..... Проверь, мне никто не помогаетПостель я тоже ......После душа и зарядкиЖдёт меня горячий .....После завтрака всегдаВ школу я бегу ,....В школе я стараюсь очень,С лентяем спорт дружить...С пятёрками спешу домойСказать, что я - всегда...Всегда я мою руки с мылом,Не надо звать к нам....!После обеда можно поспать,А можно во дворе... .Мяч, скакалка и ракетка,Лыжи, санки и конькиЛучшие друзья ...Мама машет из окнаЗначит, мне домой ...Теперь я делаю уроки,Мне нравиться моя....Я важное закончил делоИ, ребята, не грущу,Я с работы папу … .Вечером у нас веселье,В руки мы берём гантели,С папой спортом ... .Но смотрит к  нам в окно лунаЗначит, спать уже ....Я бегу скорей под душ,Мою и глаза, и ..... .Ждёт меня моя кровать,«Спокойной ночи»! Надо.... .Завтра будет новый день!Режим понравился тебе? | Стать здоровым ты решилЗначит выполняй.......Утром в семь звенит настырноНаш весёлый друг.....На зарядку встала всяНаша дружная.....Режим, конечно, не нарушу-Я моюсь под холодным..... Проверь, мне никто не помогаетПостель я тоже ......После душа и зарядкиЖдёт меня горячий .....После завтрака всегдаВ школу я бегу ,....В школе я стараюсь очень,С лентяем спорт дружить...С пятёрками спешу домойСказать, что я - всегда...Всегда я мою руки с мылом,Не надо звать к нам....!После обеда можно поспать,А можно во дворе... .Мяч, скакалка и ракетка,Лыжи, санки и конькиЛучшие друзья ...Мама машет из окнаЗначит, мне домой ...Теперь я делаю уроки,Мне нравиться моя....Я важное закончил делоИ, ребята, не грущу,Я с работы папу … .Вечером у нас веселье,В руки мы берём гантели,С папой спортом ... .Но смотрит к  нам в окно лунаЗначит, спать уже ....Я бегу скорей под душ,Мою и глаза, и ..... .Ждёт меня моя кровать,«Спокойной ночи»! Надо.... .Завтра будет новый день!Режим понравился тебе? |