Режим дня першокласника

Мета. ознайомити учнів із режимом дня першокласни­ків, розкрити його вплив на здоров'я; вчити дітей організовувати свої працю й відпочинок; продов­жувати виховувати в дітей бажання дотримувати здорового способу життя.

Сьогодні, діти, я вчитиму вас, як правильно розподіляти час щоб багато встигнути й добре почуватися.

 **Відгадування загадки з елементами бесіди.**

Все життя йду,

А з місця не зрушу.

(Годинник)

— Як ви розумієте висловлення «берегти час», адже можна берегти тільки предмети, що нас оточують?

Правильно, час не можна витрачати даремно, а необхідно його так розподіляти, щоб усе встигнути. Ваш організм працює, як годинник. Треба вчитися все робити одне за одним, послідовно. Це корисно для вашого здоров'я.

**Читання вірша учителем і подальше обговорення.**

В кого настрою зранку немає?

Хто весь час на ходу засинає?

В кого сонні злипаються очі?

 Бо дивився кіно до півночі?

Хто три двійки сьогодні приніс?

 І бурмоче сердито під ніс:

«Ой, не було б тієї мороки,

Щоб ходити мені на уроки!»

Може, хтось цього учня впізнає,

Сплюх у школах багато буває.

(Т.Лисенко.)

—- Що треба змінити учневі, щоб залишатися бадьорим протягом усього дня?

Давайте розглянемо малюнки. Розкажіть, як діти провели день, розподіліть час.

Кури насміхаються

Наш малий Іванко

Вранці не вмивається.

З нього біля ґанку

Кури насміхаються.

А чому з Іванка

Кури насміхаються?

 Бо вони щоранку

У піску купаються. (А. Качан.)

— А які ще гігієнічні процедури необхідно зробити зранку?

* Що додасть бадьорості на увесь день і допоможе вирости сильним та здоровим?
* Що ще повинен встигнути зробити вранці учень?

Коли прийдеш на урок,

На язик повісь замок.

 Ключ далеко не ховай.

Там, де слід, відповідай.

* Як ви розумієте це висловлення?
* Що ви робите, прийшовши після школи додому?

Після прийому їжі можна відпочити, допомогти батькам.

**Куховарки**

**Я** й сестра моя Наталя

Зранку мамі помагали:

Все прибрали і помили,

Та ще й каші наварили.

Присмалилась наша каша,

Підгоріла наша каша:

Довго на вогні тримали.

Ну й дісталось нам від мами.

А ми їли і хвалили —

Кашу ж ми самі варили.

(С. Шушкевич)

**Бесіда**

* А що ви робите у вільний час? Хто з вас займається спортом? Яким?

Потім настає час прогулянок, ігор на свіжому повітрі. Не пізні­ше сьомої години вечора вас кличуть вечеряти. Настає час підготовки до сну.

Закінчився день. Необхідно лягати спати завжди в один і той самий час.

— Чому? Як ви вважаєте?

Настає новий день. І знову ранок ви розпочинаєте зарядкою.

Діти, щоб устигати багато зробити, добре вчитися, бути здо­ровими, ви повинні привчити себе завжди в один і той самий час лягати спати, вставати, робити ранкову зарядку, вмиватися, їсти, працювати, вчитися, гуляти — тобто дотримувати режиму дня. Ваш організм скаже вам за це «спасибі».

**Робота з плакатом.**

Діти, дуже важливо для вашого здоров'я те, як ви сидите, ходи­те, у якому стані перебуває ваше робоче місце.

— Що є робочим місцем школяра?
Розгляньте плакат . Учень не повинен опиратися грудьми на парту або стіл. Між грудьми й партою має бути промі­жок завширшки з долоню. Давайте перевіримо.

У кімнаті має бути свіже повітря.

Перевірте себе, чи правильно ви сидите. Необхідно постійно стежити за своєю поставою.

— На жаль, не в усіх дітей постава виявилася правильною. А хочете бути стрункими? Розгляньте малюнок. Які вправи виконує дівчинка, щоб бути стрункою? Зараз ми виконаємо

Вправи, які необхідно виконувати щодня.

* Що таке режим дня?
* Чому треба намагатися дотримувати режиму дня?
* В якому стані необхідно тримати своє робоче місце?