**Занятие 6**

**Дата:** 22.05.22

**Тема: Режим дня**

**Цели урока:** расширять знания учащихся об укреплении своего здоровья,

познакомить с понятием «режим дня»,

учить соблюдать рациональный режим дня,

воспитывать человека, который умеет заботиться о своём здоровье,

воспитание чувства ответственности, умения ценить время и рационально его

способствовать активности, инициативности учащихся.

**Ход:**

**Организационный момент.**

**Актуализация полученных знаний**.

- Как вы понимаете, что такое внимание?

- Для чего оно нужно человеку?

- Можно ли развивать внимание?

Да, конечно. Для этого существуют специальные упражнения. И одно из них - найти различия.

-Как вы понимаете, что такое память?

- Как развивать память?

**Формирование новых знаний.**

- Как вы понимаете, что такое режим дня? (высказывания детей)

Режим – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

У большинства людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок, т.е. режим, дня. Режим дня – это определенное время утреннего подъема, зарядки, часы отдыха и занятий в школе и дома. Режим помогает выработать привычный четкий ритм жизни: работы и отдыха, занятий и игр.

«Режим дня – это основа нормальной жизнедеятельности человека» - так говорят ученые. При этом учитывается еще одно очень важное обстоятельство. Всей живой природе присуще чувство времени, ритм. Наши «биологические часы» помогают нам чередовать время покоя и сна, труда и отдыха. Именно они «подсказывают» нам время, когда нужно вставать и когда ложиться, когда обедать. Если ритм выдерживается – наш организм работает без боев. Например, вы сможете без будильника подняться утром.

А если ритм человека нарушается? Если ложиться спать то в 9, а то в 11 часов, нервная система не успевает подготовиться ко сну, и ты спишь плохо, беспокойно, а встаешь с трудом. Если обедать то в два часа, то в три, желудок не успевает выработать желудочный сок, и пища плохо переваривается. Нарушая режим, человек наносит серьезный удар своему здоровью.

При несоблюдении режима ребята ничего не успевают, все время в тревоге. Из-за этого они становятся невнимательными, рассеянными, у них портится настроение, появляются вялость и переутомление, да и оценки в дневнике не радуют…

Времени нам всегда не хватает, мы не можем продлить день – но мы можем разумно его организовать.

Правильно организованный режим поможет сохранить нам хорошую работоспособность, бодрость и жизнерадостность. У нас все будет получаться без особого напряжения.

Врачи установили, что самая высокая работоспособность у человека бывает с 9 до 12 часов и с 16 до 18 часов. Особенно важно это знать для занятий в школе и подготовки домашних заданий.

**Рефлексия.**

- Нужно ли соблюдать режим дня и почему?