**Каждому делу - своё время.**

**Слайд 1**

**Ведущий 1**

**Слайд 2**

Здравствуйте! – Ты скажешь человеку,
Здравствуй! – Улыбнется он в ответ,
И наверно, не пойдет в аптеку,
И здоровым будет много лет.

**Ведущий 2**

Что мы желаем человеку, когда говорим «Здравствуйте!»? (*Ответы детей*) Правильно, желаем здоровья. Сегодня мы узнаем о том, как сохранить свое здоровье на долгие годы. Послушайте стихотворение:

Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,
Того не надо по утрам

Будить по десять раз.
И он не станет говорить,
Что лень ему вставать,

Зарядку делать, руки мыть

И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок,
Умыться и поесть,
И раньше, чем звенит звонок,
За парту в школе сесть.

Ребята скажите, о чем это стихотворение? (*Ответы детей*)

**Ведущий 1**

**Слайд 3**

Правильно, о режиме дня. Ребята как вы думаете, нужно ли соблюдать режим дня, чтобы быть здоровым? Конечно да. Сохранить свое здоровье помогает режим дня. Режим лишь на первых порах требует большого напряжения, зато потом облегчает ученье, труд, укрепляет здоровье. Посмотрите, что может случиться, если не выполнять режим дня. **Слайд 4 (Видео 1)**

**Ведущий 2**

**Слайд 5**

Что такое режим дня? Режим – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня - это учёба, отдых, питание, сон.

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять,

Лучше будешь ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

**Ведущий 1**

Когда взрослые и дети не соблюдают режим дня, появляется много неприятностей. Они не успевают, опаздывают, забывают в спешке что-то сделать, быстро устают, начинают нервничать, ругаться, и даже болеют. А устают и болеют люди не от того, что много работают, а от того, что не соблюдают режим дня. Давайте посмотрим на героев мультфильма, о том кто соблюдает режим, а кто нет. **Слайд 6 (Видео 2)**

**Ведущий 2**

**Слайд 7**

Наш организм должен жить в определённом ритме. Если приучиться к строгому чередованию сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в любых занятиях. Сейчас мы попробуем свой день расписать по часам, то есть, составить режим дня.

С чего же должен начинаться день?

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

**Ведущий 1**

**Слайд 8**

**Утренняя зарядка.**

Отворив окна засов,

Сделать легкую зарядку

И убрать свою кроватку!

Зарядка не должна занимать много времени, но зато подарит вам хорошее настроение и даст заряд бодрости на весь день. В вашем возрасте достаточно 10 минут на зарядку.

**Ведущий 2**

**Слайд 9**

Сделав зарядку, нужно себя привести в порядок. А привести себя в порядок помогут зубная щетка, зубная паста, мыло, полотенце, расческа. Каждый ли день вы чистите зубы? (*Ответы детей*). А сколько раз в день нужно чистить зубы? (*Ответы детей*). Правильно, 2 раза, утром и вечером перед сном.

**Ведущий 1**

**Слайд 10**

**Завтрак.** Завтракать нужно обязательно, так как пища даёт силы для предстоящей учёбы, а также она необходима для нормального роста и развития организма. Завтрак обеспечит ваш организм энергией.

Школьник – бодрый и весёлый –
 За столом сидит накрытым.
 Сытный завтрак перед школой
 Уплетает с аппетитом.

**Ведущий 2**

**Слайд 11**

**Дорога в школу.**

Аккуратно одевайся,

Смело в школу отправляйся.

Утром, по дороге в школу,

Свежим воздухом дыши.

Очень полезно перед началом занятий совершить прогулку это поможет лучше запоминать учебный материал и повысит умственную работоспособность.

**Ведущий 1**

**Слайд 12**

**Занятия в школе.**

На занятиях сиди

И всё тихо слушай.

За учителем следи,

Навостривши уши.

**Слайд 13**

**Дорога из школы. Прогулка после занятий в школе.** Пребывание на свежем воздухе поможет восстановить силы после учебных занятий.

**Слайд 14**

**Обед.** Пусть вас это не удивляет, но многие дети не умеют правильно есть. Они глотают наспех плохо пережёванную пищу, едят всухомятку, отказываются от первого блюда, а с удовольствием едят только пирожки, булочки, пирожные, печенье, конфеты. Так можно испортить желудок и довести его до болезни.Обед позволит восстановить силы и зарядиться энергией.

**Ведущий 2**

**Слайд 15**

**Послеобеденный отдых.** После обеда вы отправляетесь на прогулку, так как уже довольно много времени находитесь в помещении и вам необходимо подышать свежим воздухом, побегать, поиграть в любимые игры.

**Слайд 16**

**Помощь родителям по дому. Прогулка, игры на воздухе, спортивные секции.**

**Слайд 17**

**Полдник.** Лёгкий и полезный полдник – источник здоровья и отличного настроения.

На полдник можно съесть запеченные или свежие фрукты, чай, кефир, молоко, компот с печеньем или домашней выпечкой.

**Ведущий 1**

**Слайд 18**

**Приготовление домашних заданий.** Привычка делать уроки в одно и то же время поможет тебе быстро и правильно выполнять задания. Начинай делать уроки с заданий средней трудности, затем переходи к наиболее сложному предмету, а завершай работу выполнением лёгких заданий.

**Ведущий 2**

**Слайд 19**

Сидеть нужно так же, как вы это делаете в классе – не наклоняться низко, проверять расстояние от глаз до поверхности стола. Пользуйтесь известным вам приёмом поставить локоть на стол и кончиками пальцев коснуться виска.

Через 20-25 минут вам необходимо отдохнуть, провести физкультминутку. Но отдых нужен и вашим глазкам.

 **Физкультминутка для глаз.**

Глазки крепко закрываем,

Тихо до пяти считаем.

Открываем, поморгаем

И работать продолжаем.

**Ведущий 1**

**Слайд 20**

**Прогулки на свежем воздухе.** Помоги родителям, погуляй с домашним питомцем, удели внимание младшему брату или сестре, организуй тихие игры. Прогулка перед сном особенно хорошо снимает утомление, накопившееся за день. Помни! Портфель лучше собирать вечером, тогда ты ничего не забудешь, и не будешь опаздывать в школу.

**Ведущий 2**

**Слайд 21**

**Ужин.** Ужинать нужно примерно за два часа до сна, и ни в коем случае не переедать на ночь. Как вы думаете, почему? *(Ответы детей)*

**Слайд 22**

**Занятия по интересам.**  Это чтение, музыкальные занятия, спокойные игры, ручной труд, помощь маме или папе.

Теперь можно поиграть,

Можно книгу почитать,

Телевизор посмотреть.

Или с мамой посидеть.

**Ведущий 1**

**Слайд 23**

**Приготовление ко сну.** Гигиенические процедуры: чистка одежды, обуви, умывание.

**Слайд 24**

**Сон.** Сон – это такой же необходимый компонент в жизни человека, как вода и пища. Для полноценной работы нашего организма в течение дня, человек должен хорошо выспаться ночью, чтобы восполнить энергию, которую организм израсходовал за день. Детям вашего возраста нужно спать 10 часов. Если ребенок в школьном возрасте спит недостаточно, то он будет расти медленнее сверстников.

Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по десять раз.

И он не станет говорить,

Что лень ему вставать.

Зарядку делать, руки мыть

И застилать кровать.

**Ведущий 2**

**Слайд 25**

Большое значение в режиме дня отводится правильному питанию. Для нормального развития организма детей требуется полноценное питание, в котором содержится нужное количество белков, жиров, углеводов, витаминов. Названные вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3 – 4 часов.

**Ведущий 1**

Ребята, как и во всем, мера нужна и в еде.

Чтоб не случиться ненужной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

**Ведущий 2**

**Слайд 26**

**Игра «Правильно, не правильно»**

Ребята, сейчас мы немножко поиграем. Ябуду читать вам стишки, если речь идет о полезных вещах, вы говорите «правильно», а если о вредных, тогда «не правильно».

Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок. *(Правильно)*

 Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.
 Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис. *(Не правильно)*

Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и винегрет. *(Правильно)*

 Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
 И Сереже и Ирине всем полезны витамины. *(Правильно)*

Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти. *(Не правильно)*

 Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
 Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся. *(Правильно)*

**Ведущий 1**

**Слайд 27**

Очень большое место в режиме дня школьника отводится пребыванию на свежем воздухе. Это укрепляет здоровье детей, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает работу сердца и дыхательной системы.

Позабудь про телевизор.

Марш на улицу гулять.

Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом дышать.

**Ведущий 2**

**Слайд 28**

Важным моментом в режиме дня является приготовление домашнего задания. Как уже было сказано, во время приготовления домашнего задания ученику нужны физкультминутки, продолжительностью 10 минут, которые проводятся каждые 20-25 минут. Они восстановят внимание, отдалят утомление. Выполнение уроков всегда в одно и то же время позволяет быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий.

**Ведущий 1**

**Слайд 29**

Предлагаю вам выполнить несколько упражнений, которые можно использовать на физкультминутке, оставаясь на своём рабочем месте.

1. Сидя за столом, руки за голову, руки вверх, потянуться, снова за голову. *(Выполнять несколько раз)*

2. Сидя за столом, ноги на ширину плеч, руки на пояс, наклон вправо, сели ровно, потом влево. *(Выполнять несколько раз)*

3. Сидя за столом, встать, снова сесть. *(Выполнять несколько раз)*

4. Сидя за столом, встать, руки к плечам, руки вверх, руки вниз. *(Выполнять несколько раз)*

Помните, что упражнения должны быть простыми и легко выполнимыми.

Но упражнения должны быть не только за столом, потому что разминка нужна и другим мышцам.

**Ведущий 2**

**Слайд 30**

В режиме дня обязательно должно быть время на занятия по интересам, на чтение, просмотр телепередач, рисованию, играм.

Кто куда, а мы в поход,

Кто в кино, кто в огород.

Отдыхаем, загораем

И рисуем, и читаем.

Обязательно включите в занятия по интересам занятия спортом.

Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды

Станут мышце ваши твёрды!

**Ведущий 1**

**Слайд 31**

Ночной сон играет тоже важную роль в режиме дня. Помните, что перед сном нельзя играть в шумные и азартные игры; нельзя заниматься спортом; нельзя смотреть «страшные» фильмы. Спать ложиться нужно в одно и то же время. Это способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому сну.

**Ведущий 2**

**Слайд 32**

Чтобы закрепить результат, предлагаю вам поиграть в игру «Доскажи словечко». Посмотрим, что вы запомнили  о режиме дня.

Стать здоровым ты решил

                Значит, выполняй…(режим).

        Утром в семь звенит настырно

        Наш веселый друг…(будильник).

   На зарядку встала вся

                Наша дружная…(семья).

        Режим, конечно, не нарушу –

        Я моюсь под холодным…(душем).

  После душа и зарядки

  Ждет меня горячий…(завтрак).

 Всегда я мою руки с мылом,

       Не надо звать к нам…(Мойдодыра)!

        После обеда можно спать,

        А можно во дворе…(играть).

        Мяч, скакалка и ракетка,

        Лыжи, санки и коньки

        Лучшие друзья…(мои).

        Смотрит к нам в окно луна

                Значит, спать давно…(пора).

Молодцы, вы хорошо справились с заданием.

**Ведущий 1**

**Слайд 33**

Вот и подошла к концу наша встреча, посвященная режиму дня. Я надеюсь, что она не прошло зря, и вы будите стремиться соблюдать режим, и это поможет вам сохранить и укрепить свое здоровье.

**Слайд 34**

Спасибо за внимание. До новых встреч!

Каждому делу - своё время: сценарий / Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова. – Кисловодск, 2022. – 8 с.