

## Беседа «Режим дня на каникулах»

**Цель:** продолжить формировать у воспитанников понятие о режиме дня, обеспечивающем здоровье человека.

**Задачи:** закрепить понятие о режиме дня; продолжить развивать навыки здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

**Оборудование:** режим дня школьника, режим дня школьника на летние каникулы (по количеству детей в группе).

### Ход беседы:

Здравствуйтесь ребята!

Приближаются летние каникулы. Совсем скоро вы не будете ходить в школу, будете отдыхать. Сегодня я хочу с вами поговорить о режиме дня на каникулах.

Давайте вспомним, что такое режим дня? (ответы детей)

Режим дня – это правильное распределение времени на основные потребности человека.

Напомните мне, что такое основные потребности человека? (ответы детей)

Основные потребности человека: сон, гигиенические процедуры, прием пищи, учеба, отдых, прогулка и т.д.

Помните ли вы для чего нужен режим дня? (ответы детей)

Режим дня помогает стать организованным и ответственным, ценить чужое время, хорошо учиться и быть здоровым.

На протяжении учебного года вы соблюдали режим дня. Давайте повторим его (режим дня школьника вывешивается на доску и выдается каждому ребенку).

Режим дня школьника:

7:00 подъем

7:00-7:30 зарядка, умывание

7:30-8:00 завтрак

8:00-8:30 дорога в школу

8:30-12:10 занятия в школе

12:10-12:30 обед

12:30-13:30 прогулка на свежем воздухе

13:30-15:00 занятия в кружках

15:00-15:20 полдник

15:20-16:20 приготовление уроков

16:20-17:00 прогулка на свежем воздухе

17:00-17:30 дорога домой

17:30-19:00 отдых, помощь по дому

19:00-19:30 ужин

19:30-20:30 свободное время

20:30-21:00 личная гигиена, подготовка ко сну

А нужно ли соблюдать режим дня на летних каникулах, ведь в школу ходить не надо, уроки делать не нужно? (ответы детей)

Правильный режим дня - это ваше здоровье и хорошее настроение; соблюдение режима дня помогает человеку правильно использовать все возможности организма. Чтобы многое успеть, многому научиться, не тратить время попусту, быть спокойным, бодрым и здоровым, важно уметь всегда распределить свое время.

Как вы думаете останется ли прежним ваш режим дня на летних каникулах? Почему вы так считаете? (ответы детей)

Давайте вместе с вами попробуем составить режим дня на летние каникулы. (обсуждение, составление режима дня)

Режим дня школьника на летние каникулы:

7:00 подъем

7:00-7:30 зарядка, умывание

7:30-8:00 завтрак

8:00-9:00 свободное время, помощь по дому

9:00-10:30 самообразование (чтение книг, занятие творчеством и т.д.)

10:30-12:30 прогулка на свежем воздухе

12:30-13:00 обед

13:00-15:00 отдых, помощь по дому

15:00-15:30 полдник

15:30-16:30 самообразование (чтение книг, занятие творчеством и т.д.)

16:30-18:00 прогулка на свежем воздухе

18:00-19:00 отдых, помощь по дому

19:00-19:30 ужин

19:30-20:30 свободное время

20:30-21:00 личная гигиена, подготовка ко сну

Молодцы ребята! Вы самостоятельно смогли составить режим дня на летние каникулы!

Каждый из вас возьмет домой наш режим дня. Постарайтесь соблюдать его! Не значит, что нужно по минутам следовать указанному нами времени. Соблюдение времени пробуждения и подготовки ко сну, прием пищи примерно в одно и то же время, прогулки на свежем воздухе, чередование занятий и развлечений, помощь по дому родителям – все это поможет вам отдохнуть на каникулах, оставаться здоровыми и веселыми!