*Приложение 26*

**Модуль, посвящённый режиму дня,   
«Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке»**

**Цель:** привитие навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Расширить кругозор учащихся о режиме дня.
2. Способствовать формированию привычки выполнения режима дня.
3. Развить творческие способности учащихся.

Необходимое оборудование:

Плакаты с пословицами, поговорками и афоризмами о режиме дня (для оформления ОУ), музыкальная аппаратура и фонограмма для проведения зарядки, музыкальная и видео аппаратура для выступления агитбригад.

**Предварительная подготовка**

**Накануне оформить ОУ тематическими плакатами по пропаганде здорового режима дня, подготовить сценарий общешкольной линейки, распределить роли, разработать положение о конкурсе сочинений «Идеальный день ученика» *(приложение 13)*, заранее объявить о проведении конкурса стенгазет** «Режим — залог здоровья»**, назначить ответственных.**

**Программа дня**

1. До начала занятий – Общешкольная тематическая линейка. Общешкольная зарядка.
2. Во время уроков – Тематические пятиминутки в рамках учебного предмета ***(приложение14)***.
3. На уроках словесности – конкурс сочинений «Идеальный день ученика».
4. В течение дня - выпуск классами стенгазет «Режим — залог здоровья».
5. В течение дня - составление режима дня учащимися начальной школы.
6. По окончании уроков – выступление агитбригад старшеклассников для учащихся начальной школы.

**Сценарий проведения тематической линейки:**

**ВЕДУЩИЙ:** Доброе утро всем присутствующим на нашей линейке.

**ВЕДУЩАЯ:** Здравствуйте! Сегодня мы посвящаем наш день здоровья правильному режиму дня. И расскажут нам о нем наши первоклассники.

*Выступление чтецов.*

1.Если будешь ты стремиться   
Распорядок выполнять,   
Будешь лучше ты учиться,   
Лучше будешь отдыхать.   
  
2. Чтоб прогнать тоску и лень,   
Подниматься каждый день   
Нужно ровно в семь часов,   
Отворив окна засов,   
Сделать легкую зарядку   
И убрать свою кроватку!   
Душ принять.   
И завтрак съесть.   
А потом за парту сесть!   
  
3. После школы отдыхай,   
Но только не валяйся.   
Дома маме помогай,   
Гуляй и закаляйся!   
  
4. Пообедав, можешь сесть   
Выполнять задания.   
Все в порядке, если есть   
Воля и старание. 

5.Соблюдать надо всегда   
Распорядок свой, друзья!   
В час положенный ложиться,   
В час положенный вставать,   
И тогда вам быть здоровым,   
На болезни наплевать.

**ВЕДУЩИЙ: «**Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке» - таков девиз сегодняшнего дня здоровья, и я предлагаю незамедлительно начать ему следовать.

**ВЕДУЩАЯ:** Приглашаем вас всех на весёлую зарядку. Повторяйте за нашими помощниками.

*Под музыку проводится зарядка.  
 Группа учащихся в единой форме показывает движения   
(если в ОУ есть команда черлидинга, проводить зарядку могут участники команды).*

ВЕДУЩИЙ: Здоровье в порядке?

*Учащиеся отвечают: «Спасибо зарядке!».*

**ВЕДУЩАЯ:** Молодцы! Ну а сегодня в течение дня вас ждут тематические пятиминутки, посвященные режиму дня во время уроков по различным предметам ***(приложение 14)***.

ВЕДУЩИЙ: Конкурс стенгазет «Режим — залог здоровья».

**ВЕДУЩАЯ:** На уроках словесности вам предложат написать сочинение «Идеальный день ученика».

ВЕДУЩИЙ:А после уроков старшеклассники в необычной форме расскажут учащимся начальной школы о режиме дня и здоровом образе жизни.

**ВЕДУЩАЯ:** На этом наша линейка подошла к концу. Желаем вам успехов в предстоящих конкурсах.

ВЕДУЩИЙ: И соблюдайте режим дня!

**Вариант выступления агитбригады**

*Музыка из м/ф «Пластилиновая ворона».*

*Доктор:*

Раз в гимназии нашей

мед. осмотр проводили.

Мы ребят вам покажем,

что ко мне приходили.

**Автор:**

Первым на приём пришел

Петька наш – неряха.

Галстук утром не нашел,

разорвана рубаха.

Не причесан, не опрятный,

и смотреть-то неприятно!

Носовой платок забыт,

нос замазан, не умыт.

На ботинках столько грязи,

что и не отмоешь сразу.

**Неряха:**

Вы мне, доктор, скажите, пожалуйста,

почему же девчонкам не нравлюсь я?

Я цветы им дарю и конфеты,

а от них никакого ответа.

Я общительный, добрый, веселый,

Но весь день я один в нашей школе.

И во дворе у меня друзей нет,

доктор, дайте мне дельный совет.

**Доктор:**

Дам совет тебе я отменный:

непременно дружи с гигиеной!

Прими душ, мой лицо с мылом,

сразу станешь ты чистым, красивым.

И себе, и девчонкам понравишься,

и друзья непременно появятся.

И забудешь про все неприятности,

будешь жить ты счастливо и радостно.

**Неряха:**

Побегу я скорей умываться,

Не хочу я один оставаться!

Быть хочу я красивым, опрятным,

суперчистым, всегда аккуратным.

Чтобы всем окружающим нравиться,

чтоб дружить с гимназисткой – красавицей!

**Автор:**

Второй приходила сластена,

не нужны ей салаты, бульоны.

Ест один шоколад и ватрушки,

Любит сладкое, тортики, плюшки.

От того и фигура, и зубки

пострадали у бедной Анютки.

**Сластена:**

Где моя ты, фигура прекрасная,

уже в дверь не вмещаюсь я классную!

Зубы так болят, что нет мочи,

маюсь днем я, и мучаюсь ночью.

Доктор, лишь на вас вся надежда,

дайте средство, чтоб стала я прежней.

**Доктор:**

Что сказать тебе, девочка милая?

Пищу кушай витаминную.

Фрукты, овощи, салаты различные,

позабудь ты про торты клубничные,

про конфеты, ириски, печенье.

Прекратится с зубами мученье.

А чтоб гордиться своею фигурой,

занимайся скорей физкультурой.

Все понятно?

**Сластена:**

Да! Все ясно!

Чтоб здоровье сохранить,

нужно спортом заниматься,

также правильно питаться.

И за зубками следить.

Образ жизни я меняю,

прямо завтра начинаю!

**Автор:**

Ну а третий кандидат

Удивляет всех подряд.

Спит Андрей на всех уроках,

его зовут – наш Лежебока.

**Лентяй:**

Я не знаю, что мне делать,

доктор, лень мной овладела!

Утром трудно просыпаюсь,

целый день я в школе маюсь.

Все уроки забыты, заброшены,

и не вижу я в жизни хорошего.

**Доктор:**

Чтобы жизнь пришла к порядку,

начни утро ты с зарядки.

Режим дня свой соблюдай,

все уроки выполняй.

Спать ложись не очень поздно,

тогда проснуться будет просто.

Тренируй силу духа и тела,

Верю, станешь ты парнем отменным!

**Лентяй:**

Мне наверно будет трудно

все советы выполнять.

Но и жизнь такую нудную

не могу я продолжать.

С ленью надо расставаться,

ну а мне пора прощаться.

**Автор:**

Последней ко врачу пришла Наташа,

она и гордость, и надежда наша.

Наташа правильно питается,

Физкультурой, спортом занимается.

Легко садится на шпагат,

нет отбоя от ребят.

И осанка, и фигура всем на удивление.

Она – пример для подражанья, без всякого сомнения!

**Доктор:**

По результатам мед. осмотра,

Могу я дать один совет:

Продолжай вредным привычкам

говорить все так же – «нет»!

*Музыка.*

**Идея:**

Чтоб здоровье сохранить,

надо постараться,

С витаминами дружить,

спортом увлекаться!