**Умей организовать свой досуг.**

*Цели:*

·          Формировать умение организовывать свое время;

·          Развивать внимание, память, творческие способности, умение рассуждать и делать выводы.

·          Воспитание этических норм поведения.

**Ход занятия.**

*I. Беседа по теме.*

-       Когда, в какое время и как долго вы делаете уроки?

-       Какие кружки, секции, школы вы посещаете?

-       Много ли свободного времени у вас остается?

-       Вспомните русскую пословицу «Делу время, а потехе час». Следуете ли вы ей? Как же вы используете те немногие сво­бодные минуты и часы, которые остаются от обязательных занятий?

-       Как вы понимаете смысл стихотворных строк?

Из секунд вырастают минуты,

Из минут вырастают года.

Для чего каждый ребенок должен соблюдать режим?

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.

Если человек соблюдает режим дня, ему меньше приходится волноваться по поводу того, что он что-то не успеет, куда-то опоздает. Соблюдение режима дня позволяет сохранить нервную систему, оберегает ее от переутомления, от заболеваний. Ее

укреплению способствуют занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, приятное общение с людьми, а также здоровый отдых и сон. Чаще всего продолжительность дня вы сокращаете за счет просмотров телепередач, игры в компьютерные игры, посещения Интернета. Э блага цивилизации, к сожалению, нарушают режим дня школьника, если он нетребователен к себе и идет на поводу у своих желаний во вред своему здоровью.

Каждый человек должен бережно относиться к своему времени. А для этого необходимо выработать у себя чувство времени, умение использовать разумно для дела каждый час и каждую минуту. Ни на минуту не прекращается бег времени. В народе говорят: «Упустишь минуту - потеряешь час».

Часы ведут секундам счет,

Ведут минутам счет.

Часы того не подведут,

Кто время бережет.

-       Что можно успеть за одну минуту? Вот песочные часы, да­вайте напишем несколько словарных слов. Сколько слов за­писали?

-       Сколько слов вы читаете за одну минуту?

II. Стихотворный монтаж

(Рассказывают дети.)

Кто на лавочке сидел

Кто на улицу глядел,

Толя пел,

Борис молчал,

Николай ногой качал

Дело было вечером,

Делать было нечего,

В новом лифте ехал Саша

На тринадцатый этаж,

Вместе с ним на том же лифте

Ехал синий карандаш.

Поднимается кабина

На тринадцатый этаж,

А на стенке той кабины

Что-то пишет карандаш.

Мой веселый звонкий мяч

Ты куда пустился вскачь?

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой!

Я тебя ладонью хлопал.

Ты скакал и громко топал,

Ты пятнадцать раз подряд

Прыгал в угол и назад.

А потом ты покатился

И назад не воротился,

Покатился в огород,

Докатился до ворот,

Подкатился под ворота,

Добежал до поворота,

Там попал под колесо,

Хлопнул, лопнул - вот и все.

Чтобы к солнцу быть поближе.

 Влез зимою я на крышу.

Поскользнулся, наземь хлоп,

Спас меня большой сугроб!

Хорошо! Весна идет!

С ног нас валит гололед.

Подними свой нос повыше –

Вон летит сосулька с крыши.

-       Как используют свободное время герои этих стихотворений?

 III. Анализ ситуации.

Потешные сказки (по мотивам русского фольклора).

В трех соснах заблудились

     Понадобилось Авосю с Небосю в соседний город: вот и отправи­лись они в путь-дорогу. Идут-идут, вдруг видят - на дороге три сосны стоят. Подошли они к ним и, как в лесу, в трех соснах заблудились: в какую сторону не пойдут, все на дерево натыкаются, никак не могут из сосен выбраться. Плутали они, плутали между соснами и так при­томились, что решили домой вернуться. Так и не дошли до соседнего города

-       Почему утомились Авось и Небось?

-       Какую работу они выполнили?

**IV.** Итог занятия.

Свободное время необходимо каждому, для того чтобы при­вести в порядок себя и свою одежду, свое рабочее место. В школе наша двигательная активность ограничена. Чтобы быть здоровым после школы следует вести более подвижный образ жизни, но при этом важно помнить правила безопасного поведения и этикет. Г1о«! старайтесь запомнить, что правильно спланированное свободное время, поможет вам вырасти дисциплинированными и организованными людьми.

Работай, отдыхай,

Уроки делай не спеша

С часами дружба хороша,

И книг не забывай!

Чтоб вечером, ложась в кровать,

Когда наступит срок,

Ты мог уверенно сказать: -

 Хороший был денек!