“Помни твёрдо, что режим  
Людям всем необходим”.

**Цели:**

* познакомить учащихся с режимом дня школьника,
* формировать навыки личной гигиены,
* воспитывать аккуратность, организованность, трудолюбие,
* учить делать выводы, работать со словарём, учебником,
* расширять кругозор, словарный запас,
* прививать интерес к предмету.

**Оборудование.**

Карточки с названиями режимных моментов,рисунки с изображением режимных моментов,компьютер, диск с презентацией “Режим дня школьника”, экран, проектор, магнитофон, кассета со звуковым заданием, учебник “Окружающий мир”в 1 классе З. И. Клепининой, рабочая тетрадь,предметы (мешочек, конфета, игрушка, колокольчик,духи, книжка “Тело человека”), эпиграф, сова,платок.

**Ход урока**

**І. Повторение изученного материала**

– Что такое окружающий мир?  
– На какие две группы можно поделить весь окружающий мир?  
– С помощью чего мы познаём окружающий мир?  
– Сколько органов чувств у человека?

*Проводится игра “Волшебный мешочек.*

*Ученики по очереди достают из мешочка различные предметы и с закрытыми глазами должны с помощью определённого органа чувств узнать этот предмет и назвать орган, который помог в определении предмета:*

*конфета - орган вкуса (язык),  
колокольчик – орган слуха (уши),  
игрушка – орган осязания (кожа),  
духи – орган обоняния (нос),  
книжка по теме “Человек” – орган зрения (глаза).*

**ІІ. Вступительная беседа**

– Каким был день у вас до школы?

– Теперь вы пришли в школу. Как теперь вы строите свой день? (*Выслушать рассказы 3-4учеников.*)

– Чем похожи между собой дни ребят? Чем отличаются?

– Как называется такой распорядок?

– Как вы понимаете, что такое режим дня?

– Давайте обратимся к словарю и посмотрим толкование данного выражения в словарике учебника, стр. 134.

**ІІІ. Показ презентации и объяснение учителя**

– Каким же должен быть режим дня школьника? *Слайд1*. (См. [**Приложение 1**](http://festival.1september.ru/articles/559399/pril1.ppt))

7.00 – подъём.

7.00–7.20 – утренняя гимнастика (*слайд 2*),водные процедуры (*слайд 3*).

– За зубами нужен тщательный уход. Сейчас я вам дам несколько советов по уходу за зубами.

**Физкультминутка**

Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
На неправильный совет  
Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть   
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,   
Творог, простоквашу.  
Это мой совет хороший?

Не грызите лист капустный,   
Он совсем, совсем невкусный.  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный совет?

Говорила маме Люба:  
Я не буду чистить зубы.  
И теперь у нашей Любы.  
Дырка в каждом, каждом зубе.  
Каков будет ваш ответ?

Блеск зубам чтобы придать,  
Нужно крем сапожный взять.  
Выдавить полтюбика  
И почистить зубики?  
Это правильный совет?

– Потом нужно убрать постель, одеться.Школьники должны стелить и убирать свою постель сами. Кто из вас уже научился убирать свою постель?

7.20–7.40 – завтрак (*слайд 4*).

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

7.40–8.00 – дорога в школу (*слайд 5*).

8.10–11.30 – учебные занятия (*слайд 6*), которые обязательно чередуются с переменками.

**Звуковое задание:** послушайте звуковое задание и определите, какая часть перемены в ней записана: начало перемены,перемена или конец перемены. Докажите свой выбор.

Запись звукового задания 3: звенит звонок, бегут дети, хлопает дверь, дети садятся.

11.30–13.00 – дорога из школы домой, отдых (*слайд 7*).

13.00–13.30 – обед (слайд 8).

Ешь спокойно за столом,   
Не глотай, как львица.  
Это вредно, и притом  
Можно подавиться.

13.30–14.30 – послеобеденный отдых (сон) (*слайд 9*).

14.30–15.30 – пребывание на воздухе: прогулка, игры(*слайд 10*).

15.30–17.00 – приготовление уроков (*слайд 11*) (через каждые 30–35 минут делать перерывы на 5–10минут).

17.00–19.00 – пребывание на воздухе, помощь по дому(*слайд 12*).

19.00–20.30 – ужин, свободные занятия (*слайд 13*),подготовка портфеля.

20.30–21.00 – приготовление ко сну (*слайд 14*).

Перед сном полезно поиграть в спокойные игры или почитать. Такой переход ко сну становится более естественным, быстрее наступает спокойный и глубокий сон.

Перед сном нужно обязательно почистить зубы,проветрить помещение, а если комната достаточно велика, то оставить открытой форточку или фрамугу.

21.00–7.00 – сон.

**ІV. Закрепления материала (практическая работа)**

**1. Работа по учебнику.**

– Рассмотрите рисунки на странице 14 и скажите,что делает мальчик и в какое время?

– Есть ли в вашем режиме дня эти виды деятельности? В какое время вы их выполняете?

– Но у каждого из вас могут быть какие-то свои особенности в распорядке дня, которые не попали в общий режим (каждый ребенок может внести коррективы в свой режим дня, так как дети посещают различные кружки и спортивные секции).

**Физкультминутка**

Дружно встали. Раз, два, три!  
Мы теперь богатыри! (*Руки в стороны*.)  
Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,   
Оглядимся величаво,  
И налево надо тоже  
Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и ещё  
Через левое плечо.  
Буквой “л” расставим ноги.  
Точно в танце руки в боки.

Наклонились влево, вправо.  
Получается на славу!

– Какие виды деятельности чередуются в режиме дня? (*Труд и отдых.*)

– Труд и отдых в режиме дня обязательно сменяют друг друга – чередуются. Выполняя один вид деятельности, человек отдыхает от другого.

Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять,  
Станешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать.

– Какие виды труда (учебный, умственный и физический) включены в режим дня?

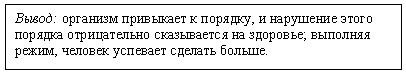
– Какие виды отдыха (прогулки, игры, сон) в него включены?

– Самым важным видом отдыха в течение суток является сон. Человек хорошо отдохнет, если сон спокойный. Установлено, что на сон влияет то, чем занимается человек перед сном. Посмотрите на рисунки учебника. Какое занятие перед сном изображено на рисунке?

– Занятия перед сном должны быть спокойными.Приведите свои примеры таких занятий.

**2. Работа в тетради (стр.7).**

– Как выполнение или невыполнение режима дня влияет на здоровье ребенка? Докажите, приведите примеры.



**V. Закрепление темы**

**1. Выполнение задания “Помоги зверюшкам”.**

– Посмотрите на рисунки. Хорошо ли усвоили зверюшки, что такое режим дня?

**2. Работа с карточками.**

– У нас в гостях Совушка - умная головушка. Она приготовила для вас задание: расположите карточки с названиями режимных моментов по порядку, с чего начнём день?

**VІ. Итог урока**

– Что такое режим дня? Почему важно его соблюдать?

– Что на уроке запомнилось?