Краевое государственное казенное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Лесозаводская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат»

**Урок по социально – бытовой ориентировки**

**7 класс**

**Тема: Режим дня**

 Учитель: Потапова Мария Михайловна

**Задачи:** научить детей составлять свой режим дня; закре­пить знания о гигиенических нормах и культуре поведения; раз­вивать связную речь учащихся на примере составления рассказа о режиме дня.

**Оборудование:** карточки со словами и фразами; сюжет­ные картинки, отражающие режимные моменты; текст со смы­словыми скважинами; кроссворд; предметная картинка или иг­рушка, изображающая Винни-Пуха; конверт с письмом; любая музыка, магнитофон.

**Ход урока**

**I. Организационный момент.**

- Кого вы видите на картинке? *(См. с. 139.)*

- Мальчики и девочки - это кто? *(Дети.)*

- Что делают дети? *(Дети делают зарядку.)*

**

- Найдите к каждому упражнению соответствующую схему.

**II. Введение в тему урока.**

- Ребята, сегодня утром мне передали письмо, адресованное нашему классу. Хотите узнать, что в нем, или подождем до пе­ремены? *(Хотим прочитать сейчас.)* Слушайте!

Дорогие мои дети!

*Я* пишу вам письмецо:

И прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Все равно какой водою:

Кипяченой, ключевой,

Из реки или колодца,

Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем

-Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой!

Потерпите - не беда!

И чернила, и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чаще, мойтесь чище

-Я грязнуль не выношу!

Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним...

*(Стихотворение Ю. Тувима;*

*далее ~ слова авторов пособия.)*

*..* .К вам хотел бы я приехать

Но с условием одним:

Дам я вам задание

-Пройдите испытание.

Если все решите

-В гости меня ждите.

- Что вы думаете по этому поводу? *(Надо выполнить зада­ние.)*

- Согласна с вами. Давайте выполним задание. Ведь надо же узнать, от кого это письмо. А вы справитесь? *(Да.)*

- Как думаете, какое задание прислал нам автор письма? О чем пойдет речь сегодня?

**III. Изучение нового материала.**

*Сюрпризный момент. Учитель незаметно для учащихся стучит в дверь.*

*-* К нам кто-то пришел...

*Открывает дверь, выходит из класса. Возвращается, в ру­ках держит картинку или игрушку, изображающую Винни-Пуха.*

- Ребята, у нас гость. Кто это? *(Винни-Пух.)* Он просит раз­решить ему остаться у нас на уроке. Говорит, что проходил ми­мо и слышал, как мы читали письмо. Ему очень интересно, что за задания вы будете выполнять.

Разрешим остаться у нас на уроке Винни-Пуху? *(Да!)*

Учитель *(обращаясь к Винни-Пуху).* Хорошо, оставайся, Но только запомни, на уроках надо вести себя **правильно:** не кричать, не шуметь и не мешать ребятам заниматься. **Договорились**? *(Пух кивает.)*

- Итак, читаю вопросы. Готовы? *(Да.)*

*-* Вы проснулись сегодня утром и что делали дальше? *(Уби­рали постель. Умывались. Завтракали. Делали зарядку.)*

- А что нужно сделать в первую очередь? *(Заправить по­стель.)*

*-* После того как вы заправили постель, что нужно делать дальше? *(Умыться, сделать зарядку.)*

- Что же нужно сделать вначале? *(Зарядку.)*

*-* А вы все делаете зарядку? *(Ответы детей.)*

*-* Что вы делаете после зарядки? *(Одеваемся. Завтракаем. Умываемся.)* Выберите что-нибудь одно. *(Надо умыться.)*

- Ребята, а есть ли среди вас такие, которые иногда забыва­ют умываться? *(Нет.)* Вы моете только лицо, когда умываетесь? *(Нет, еще моем руки. Чтобы кожа была чистой, надо мыть и руки, и лицо, и шею, и уши.)*

Винни-Пух. А как это - умываться?

- Ребята, расскажите нашему гостю, как надо умываться, чтобы он запомнил. *(Надо умываться каждый день. Мыть ру­ки, лицо, уши и шею, чтобы они были чистыми. Обязательно надо чистить зубы.)*

Винни - Пух . Для чего зубы-то чистить? *(Чтобы они были здоровыми. Вычищать остатки пищи.)*

Учитель. Зубы надо чистить для того, чтобы устранить из ротовой полости остатки пищи. Ведь если на зубах есть ос­татки пищи, то зубы начинают портиться, разрушаться, а затем начинают сильно болеть. Сколько раз в день надо чистить зубы? *(2 раза: утром и вечером.)*

*Учитель обращается к Винни-Пуху.*

- Понятно? Так что внимательно следи за своими зубами.

- Ребята, а что вы делаете утром после того, как умоетесь? *(Завтракаем.)* А потом?

Винни-Пух. Я знаю, надо ужинать!

- Ребята, разве на этом закончился день? *(Нет.)*

- Прежде чем продолжить наш рассказ, повторите для Вин­ни-Пуха все сначала по порядку, чтобы он лучше запомнил.

Винни-Пух. Я и так вес запомнил, сам знаю. Проснулся. Обулся. Умылся. Поел. Заправил постель и спать захотел.

- Ты, Винни-Пух, не прав. Послушай лучше ребят.

Дети. Вначале просыпаемся. -Затем застилаем постель.

- Потом делаем зарядку.

- Умываемся. Завтракаем.

- Идем в школу. Учимся.

- После уроков обедаем, гуляем, выполняем домашнее зада­ние, ужинаем, отдыхаем в свободное время, готовимся ко сну.

Учитель. Что мы с вами составили? *(Режим дня.)*

-Чтобы многое успеть сделать, многому научиться, важно уметь правильно распределять свое время, выработать удобный распорядок дня, или режим.

***Режим дня***- это расписание, где указано время подъема, за­рядки, часы занятий в школе и дома. Он должен быть не только красиво оформлен и висеть в вашей комнате (уголке). Главное -постараться его аккуратно выполнять. Режим поможет вам вы­работать определенный привычный ритм жизни: чередование работы и отдыха, занятий и игр, ведь хочется многое успеть -и погонять мяч во дворе, и посмотреть интересную передачу по телевизору, и поиграть. Привычку к организованности лучше выработать в детстве, тогда не нужно будет тратить время на бесполезную работу. При несоблюдении режима дня ребята ни­чего не успевают, все время чувствуют себя в тревоге. Из-за этого портится настроение, появляются вялость, переутомление. И на­оборот: удобно организованный, режим дня поможет вам сохра­нить хорошую работоспособность, бодрость и жизнерадостность. У вас будет все получаться без особого напряжения.

**Ф и з к у л ь т м и н у т к а**

А теперь, ребята, встать,

Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз - и так стоять.

Наклониться вправо, влево

-И беритесь вновь за дело.

**IV.Закрепление.**

- Ребята, у вас на столах лежат конверты. Достаньте их со­держимое. Что записано на листочках? *(Режимные моменты.)*

- Расположите карточки по порядку.

Винни-Пух. Да, теперь я понял, что необходимо знать для личной гигиены и как выполнять режим дня.

- Запомните, ребята, и ты, Винни-Пух, что надо вставать и ложиться всегда в одно и то же время. В одно и то же время есть, делать уроки, гулять. Если вы будете каждый день ложить­ся спать в разнос время и в разнос время вставать, вы будете пе­ресыпать или не высыпаться. А значит, будете плохо себя чув­ствовать, быстро уставать, на уроках вы не будете понимать то, что вам объясняют. Поэтому, чтобы быть всегда здоровыми, ве­селыми и бодрыми, нужно ложиться спать в одно и то же время и вставать в одно и то же время.

А знаете, почему надо есть в одно и то же время? *(Чтобы быть здоровыми.)*

- Верно. Представьте, что у пас внутри живет маленький че­ловечек - желудок. Если вы будете его кормить в разное время,-он будет капризничать и болеть. Но больно будет не только ему, но и вам. Поэтому его нужно приучить к приему пищи в одно и то же время, тогда вы с ним подружитесь. Если вы будете вес соблюдать, всегда у вас будет хорошее настроение, вы не будете болеть.

А сейчас мы выполним задания, которые нам прислал автор письма.

*На доске записан текст с пропущенными словами.*

*-* В первом задании вы должны закончить предложение.

Чистить зубы надо ... раза в день: ... и ... .

Нужно всегда мыть ... *(руки, шею, лицо, уши. Мыть руки пе­ред едой, после прогулки, посещения туалета.)*

Никогда не ешьте немытые ..., ... . *(овощи, фрукты)*

Во время еды нельзя ..., ... . *(разговаривать, баловаться)*

Надо ... спать и ... в............ время, *(ложиться; вста­вать; одно и то же)*

- Теперь выполните следующее задание.

*На доске открывается текст со смысловыми скважинами.*

Да здравствует.........душистое,

И.........пушистое,

И........., *(то, чем раньше чистили зубы)*

И густой .........! *(чем расчесывают волосы)*

*Учащиеся читают текст, вставляют карточки со словами: «мыло», «полотенце», «зубной порошок», «гребешок».*

*-* Это отрывок из стихотворения К. Чуковского «Мойдо­дыр». А вы знаете, что значит это имя - Мойдодыр?

- МОИ - ДО - ДЫР - то есть мой до дырок, чтобы все было чисто.

**V. Подведение итогов.**

- Давайте подведем итоги. Кто назовет тему нашего урока? Что мы составляли на уроке? Значит, наша тема... *(«Режим* *дня».)*

- От кого нам пришло сегодня письмо? *(От Мойдодыра.)*

- Вы сегодня очень хорошо работали на уроке и выполнили все задания. Мойдодыр передал вам вот эти карточки. Давайте их прочитаем по цепочке.

*1. Ежедневно вставай в одно и то э/се время, проветривай комнату и делай зарядку.*

*2. Утром умывайся, чисти зубы, мой уши и шею.*

*3. Приучайся обтираться после зарядки до пояса водой ком­натной температуры.*

*4. Корми своего маленького человечка - желудок* - *в одно и то же время.*

*5. После уроков выходи на прогулку.*

*6. Всегда мой руки перед едой, после прогулки, после работы и после посещения туалета.*

*7. Перед сном умывайся, хорошо проветривай комнату.*

*8. Всегда соблюдай режим дня, и ты будешь бодрым, здоро­вым.*

- Запомните это, ребята. *Я* думаю на следующем уроке вы все будете зачислены в Общество здоровячков, которым руко­водит Мойдодыр. И мы с ним вновь встретимся.

Главное - не забудьте соблюдать режим дня н выполнять ре­комендации Мойдодыра.