Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

среднего специального образования Ростовской области

Шахтинский педагогический колледж.

**Конспект пробного урока проведенного в 4 «Б» классе**

**По теме: « Режим дня в жизни человека»**

**Дата: 17.09.2014г.**

Подпись руководителя: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись учителя: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подготовила:

студентка группы 4 «Б»  
Иванова Виктория.

Шахты 2014-2015 уч.год.

**Цель:** дать понятие «режим дня», важность режима дня в здоровье человека.

**Задачи:**

**- образовательные:**  дать понятие о здоровом образе жизни, о режиме дня;  закрепить понятие о том, что жизнь и здоровье - главные ценности, которыми обладает человек; ознакомить учащихся с режимом дня, обеспечивающим здоровье человека, учить составлять распорядок дня.

**- развивающие:** формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

**- воспитывающие:** воспитывать осознание того, чтодля человека важен здоровый образ жизни; воспитать желание соблюдать режим дня.

**Тип урока:** обучающий.

**Методы:** словесный метод (рассказ, беседа), практический метод, логический метод, метод контроля, информативный метод.

**Оборудование:** режим дня учащихся, карточки с проверкой д/з (раздаточный материал); учебник окружающего мира, рабочая тетрадь, дневник, пенал.

**Литература:** учебник окружающего мира, интернет ресурсы.

Здравствуйте, ребята! Меня зовут Виктория Александровна, сегодня урок окружающего мира проведу у вас я. Проверьте, пожалуйста, вашу готовность к уроку. У вас на партах должно лежать учебник окр.мира, дневник, пенал, все остальное, пожалуйста, уберите.

Если день начинать с улыбки, то можно надеяться, что он пройдет удачно. Давайте сегодняшнее занятие проведем с улыбкой. Главная задача – быть внимательными, активными, находчивыми, а главное – трудолюбивыми. Показывать, что мы знаем и как умеем работать.

Ребята, на вашем столе лежат карточки, нужно их заполнить. Вверху напишите фамилию и имя и можете начинать отвечать на вопросы.  
1. Все живые организмы – бактерии, грибы, растения, животные , человек - состоят из *клеток.*

2. В каком веке впервые увидели клетку живого организма? *17в.*

3. С помощью какого прибора можно увидеть клетку? *Микроскоп.*

4. Клетки имеющие одинаковое строение, собранные вместе и выполняющие одинаковую работу, образуют *ткань.*

5. Какие бывают клетки? *Костная клетка, нервная клетка, мышечная клетка, клетка эпителия.*

О чем пойдет наш разговор, вы скажете, отгадав загадку:

Хорошо если есть его много.   
Но за деньги его не купить,  
Не страшна с ним любая дорога,  
С ним приятно и весело жить.  
А когда вдруг его не хватает,   
Атакует ужасный недуг,   
Процедуры нам врач назначает,   
И мрачнеет природа вокруг. (Здоровье)

Каждый день мы говорим и слышим слова с корнем “-здрав-” (“-здоров-”): “Здравствуйте!”, “Как ваше здоровье?”, “Доброго здоровья!”, “Будьте здоровы!”. И это понятно: здоровье – самое ценное богатство каждого человека. Можно купить дом, машину, компьютер и другие вещи. ЗДОРОВЬЕ КУПИТЬ НЕЛЬЗЯ! Здоровый человек даже неприятности и несчастья переносит легче. А больной человек приносит страдания близким людям – они беспокоятся, переживают за его состояние. А что значит здоровый человек? (Если человек не болеет, значит у него хорошее здоровье.)

Вам уже знакомо понятие “режим дня”. Что оно обозначает? Нужно ли его соблюдать и почему?**(**Режим дня - это форма организации деятельности человека в течение суток).

В природе все подчинено четкому ритму. Сезоны года сменяют друг друга, живые организмы приспосабливаются к этой смене и смене дня и ночи. Человек - часть природы и живет по ее законам. Человеческий организм подчиняется суточному ритму, который славился на Земле миллионы лет назад. Ночью человек спит, а днем активен. Нарушения привычного ритма сбивают работу организма и могут привести к заболеваниям.

Чтобы этого не происходило, нужно приучить себя ложиться спать, просыпаться, питаться в определенное время, то есть выработать режим. Но работоспособность организма в течении дня не одинакова. Наиболее высокая она с 10 до 12 и с 16 до 18 часов. Учтите это при составлении своего режима дня.

Правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека. Я предлагаю вам составить режим дня младшего школьника.

|  |  |
| --- | --- |
| Пробуждение- | 7.00 |
| Утренняя зарядка, туалет - | 7.00 - 7.30 |
| Завтрак - | 7.30 - 7.50 |
| Дорога в школу - | 7.50 - 8.20 |
| Занятия в школе - | 8.30 - 12.30 |
| Дорога из школы домой - | 12.30 - 13.00 |
| Обед- | 13.00-13.30 |
| Прогулка - | 13.30 - 14.30 |
| Приготовление уроков - | 14.30-17.30 |
| Ужин, прогулка, свободные занятия - | 17.30 - 21.00 |
| Приготовление ко сну - | 21.00 — 21.30 |
| Сон- | 21.30-7.00 |

Докажите, что соблюдение режима благотворно влияет на здоровье?

**Физминутка.**

Мы работали отлично,  
Отдохнуть не прочь сейчас.  
И зарядка к нам привычно  
На урок приходит в класс.  
Выше руки, выше пятки,  
Улыбнитесь веселей.  
Вы попрыгайте, ребятки,  
Сразу станете бодрей!  
Потянулись и вздохнули.  
Отдохнули? Отдохнули!

А здоров ли тот человек, который не делает по утрам зарядку, ходит вяло, ссутулившись, вместо прогулки часами сидит у телевизора, компьютера, а затем жалуется на головную боль, плохое зрение?

Вы постоянно слышите совет делать зарядку по утрам. Даже кошка, просыпаясь, подтягивается, как будто делает зарядку. В чем «секрет» зарядки? Во время сна тело отдыхает. Отдыхает и мозг. Утром глаза не открываются, мышцы расслаблены – мозг постепенно просыпается. Пробудить его, дать ему заряд бодрости и помогает утренняя гимнастика. Гиппократ советовал: « Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Значит, здоровье означает не только отсутствие в организме какого-либо заболевания, но и хороший уровень физического развития человека, и его хорошее эмоциональное состояние.

Всем людям и животным на Земле нужен сон, чтобы восполнить энергию, которую организм израсходовал за день. Отдых нужен всем органам - мышцам, сердцу, желудку, печени и другим. Но особенно необходимо отдыхать мозгу. Как вы думаете, почему? (Головной мозг, нервная система руководит работой всего нашего организма.)

Верно,чтобы на следующий день человек чувствовал себя бодрым, мог хорошо работать.Ведь при недосыпании работоспособность падает. Систематическое недосыпание просто опасно - страдает нервная система человека. Он становится рассеян-ным, часто делает ошибки, во время работы быстрее устает, у него плохое настроение. Важно, чтобы сон был не только достаточно продолжительным, но и достаточно глубо-ким. Что для этого необходимо? (Нужно вовремя ложиться спать, правильно вести себя перед сном.)

Как же организовать свое время перед сном?

-Спать нужно в тихом нежарком помещении.

-Перед сном нужно много двигаться и играть в шумные игры.

-Для сна нужно надевать свободную одежду.

-Перед сном желательна прогулка на свежем воздухе.

-Комната должна быть душной и тёплой.

-Необходимо ложиться спать в одно и то же время.

Итак, чтобы обеспечить себе крепкий сон, необходимо соблюдать простые **правила:**

- не слушай громкую музыку перед сном;

- не переедай за ужином, так как сон в этом случае будет беспокойным;

- не играй в шумные игры и не смотри боевики и криминальные новости, займись

занятиями, успокаивающими нервную систему;

- не забывай про водные процедуры перед сном и свежий воздух в комнате;

- выключи свет, телевизор.

Если вы выработаете привычку к организованности в детстве, то будите многое успевать и не станете тратить время на бесполезную работу. Недаром говорят : «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку- пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».

Давайте с вами выделим нормальные значения компонентов режима дня:

* сон – не менее 8 часов;
* активный отдых на воздухе – не менее 1,5 часов;
* гигиенические процедуры – до 1 часа;
* работа по дому – 1,5 часа;
* еда – 1 час;
* чтение, телевизор, компьютер (суммарно) – до 1,5 часов;
* занятия в школе и дорога в школу – 8 часов;
* домашние занятия – до 3,5 часов;
* дополнительные занятия – до 1,5 часов.

Итак, какие факторы укрепляют здоровье? (Четкий и правильный режим дня.

2. Здоровый сон.)

Что такое режим дня?

В какие часы у человека проявляется наиболее высокая активность?

Сколько человек должен спать в сутки?

Что не надо делать перед сном?

Какие упражнения необходимо делать утром, чтобы быть бодрым, работоспособным и в хорошем настроении?

Завершая наш урок, хочу прочитать вам строки С.Я.Маршака:

“Желаю вам цвести, расти,  
Копить, крепить здоровье.  
Оно для дальнего пути –  
Главнейшее условье.  
Пусть каждый день и каждый час  
Вам новое добудет.  
Пусть добрым будет ум у вас,  
А сердце умным будет…”

А сейчас откройте, пожалуйста, дневники и запишите задания на дом стр 24-26; р.т №8,9.