Режим дня школьника.

* 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. , рабочая тетрадь, предметы (мешочек, конфета, игрушка, колокольчик, духи, книжка “Тело человека”), эпиграф, сова, платок.

Ход урока:

1. Орг. момент. 1 слайд
2. С добрым утром! Начат день!
Первым делом гоним лень!
Утром надо не зевать,
А проснуться и вставать!

В школу мы пришли учиться,

Не лениться, а трудиться.

На уроке не зевать

Дружно руку поднимать.

2. Рефлексия: 2 слайд

- Какое настроение у вас, поделитесь с нами ? показать сигнальными карточками – смайликами.

3. Актуализация знаний. 3 слайд.

- Что случилось с этими детьми? (Спят на уроке, болит голова, Опоздала на урок)

- Почему такое произошло с ними? (Проспали, не выспались, не успели собраться в школу, переутомились на уроке, спать легли поздно, долго прособирались в школу, не приготовили с вечера портфель и форму школьную и т. Д.)

- Как нужно делать, чтобы всё успевать, не опаздывать, не спать на уроке, чувствовать себя хорошо? (нужно дела делать по времени, распределять в течении дня, чередовать отдых, умственный труд и физический)

- Кто знает, ребята, как называется такое распределение времени между отдыхом и трудом в течение дня? ( режим дня)

- Как вы думаете, чему мы должны сегодня научиться на уроке, что узнаем нового? (что такое режим дня, научимся составлять примерный режим дня для себя.)

- Ребята, скажите, а у кого из вас случалась такая ситуация, когда вы плохо чувствовали себя, опаздывали в школу или спали на уроке?

- Поможем этим детям?

4. – Что нужно знать и уметь, чтобы составить режим дня? (Необходимо знать время)

Изучение новой темы. Игра «Который час? »

 На слайдах циферблаты часов. На них изображено время. Вам нужно определить который час показывают часы и показать, что вы делаете в это время дня.

7.00 –встаём, делаем зарядку, заправляем постель, умываемся, одеваемся, завтракаем.

8.00 – (уроки в школе. Уроки идут по расписанию. Звонок говорит о начале урока.)

12. 00 ночи (Сон)

18. 00 вечера (игра в настольные игры, секции, кружки)

21.00 – 9 часов вечера. (ложимся спать)

 Итог: молодцы, некоторые ребята, они знают свои дела, которые должны выполнять в течение дня.

- Расскажите подробнее, в котором часу вы встали. Какие важные дела нас ждут утром?

- Как можно с пользой проводить свободное время? На слайдах картинки. Если вы так проводите свободное время, просигнальте зелёным цветом, если занятие не приносит пользы, просигнальте красным цветом.

Оцените себя, знание времени и режима дня.

5. Физкультминутка.

Хомка, хомка, хомячок –

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встаёт,

Лапки моет, воду пьёт.

Прибирает хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять –

Хомка хочет сильным стать.

6. Работа в парах.

- Что нужно сделать, чтобы соблюдать режим дня, не забывать о нём?

- Сейчас мы составим примерный режим дня для нас. У вас на столе у каждого картинки режимных моментов. Вам необходимо расставить по-порядку номера дел, которые вы будете выполнять в течение дня.

Составление из картинок по порядку примерного режима дня в парах.

- Работаем вместе, учимся договариваться. Если вы правы, отстаиваете свою точку зрения.

Проверяют со слайдов.

2 ученика рассказывают о своём режиме дня. Спрашиваю детей с разными распорядками дня.

Итог: оценивание работы карандашом, рисуют кружочек.

7. Беседа, работа с учебником

- Ребята, мы составили примерный режим дня, почему вы думаете, что нужно ложиться в 21.00 или в 9 часов вечера спать?

- как вы думаете ребята, сколько часов нужно спать вам, чтобы хорошо себя чувствовать, и на уроках не зевать?

- какие нужно соблюдать правила, чтобы сон был спокойным и крепким? (проветривать комнату, удобная постель, спокойные бесшумные игры перед сном, чтение книг)

 Работа по учебнику: стр. 54 игра «Ворота»

- Если вы согласны с высказыванием, выполняем один хлопок, если не согласны – нет хлопков.

Как вы усвоили гигиену сна, оцените себя, закрасьте третий кружочек соответствующим цветом.

Итог урока:

1. Выставим общую оценку за урок себе.

 Если три зелёных – улыбается смайлик.

Если три красных – грустный смайлик

Если три жёлтых – нейтральный.

1. Дополни предложения:

 На уроке я запомнил …

 Мне было трудно …

 Кому было трудно составить режим дня?

 - Кто захотел составить свой режим дня?

д/з Мы на уроке сегодня учились составлять примерный общий режим дня, а вы дома красочно оформите режим дня индивидуальный свой по-желанию.

1. Покажите своё настроение.
2. За урок звёздочки получают те у кого весёлый смайлик.

 Пословицы: подумайте, почему бабушка говорит: не ешь много на ночь – плохой сон приснится.

Соблюдай режим труда и быта – будет здоровье крепче гранита.

Игра «Отгадай пословицу»

Делу время - ….. (потехе час)

Кончил дело - … (гуляй смело)

- ребята скажите, а каждый день в течение недели у нас бывает одинаковый режим дня?

- а в какие дни он отличается? (Сб, Вс)

- чем отличается режим дня в выходные? (мы больше отдыхаем,

Проверим, как вы проводите свободное время в выходные:

Если вам это подходит, поднимайте руки, если не подходит, рука лежит.

1. В выходные мы читаем книги.
2. В выходные мы гуляем в лесу.
3. В выходные мы ходим на каток.
4. В выходные мы катаемся на лыжах.
5. В выходные мы помогаем маме мыть посуду.
6. В выходные мы помогаем готовить еду маме.
7. В выходные мы целый день играем в компьютерные игры.
8. В выходные мы целый день спим. .

Мы с вами сейчас и проверим, кто знает правильный распорядок дня, а кто не знает. Если вы знаете, значиьт и режим дня вы будете соблюдать.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья»

1. Кто из вас всегда ребятки утром делает зарядку?
2. Мы посуду моем сами, помогаем дома маме.
3. Кто ребята на урок всегда приходит ровно в срок?
4. Постоянно мы едим
Для здоровья нашего
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
5. Ешьте дети шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный.
6. В нашем классе все ребятки

В 10 вечера в кроватке.

1. Кто не чистит зубы утром – Поступает очень мудро.