**Урок окружающего мира**

**Тема урока: *«Человек и его здоровье. Режим дня школьника».***

**Цели урока:** расширять знания учащихся об укреплении своего здоровья,

 познакомить с понятием «режим дня»,

 учить соблюдать рациональный режим дня,

 воспитывать человека, который умеет заботиться о своём здоровье,

воспитание чувства ответственности, умения ценить время и рационально его использовать, развивать память, внимание,

 способствовать активности, инициативности учащихся.

**Ход урока.**

1. **Организационный момент.** (Слайд 1)

**II.Актуализация полученных знаний**. **Проверка домашнего задания.**

- Повторите последнюю строчку стихотворения.

- Как вы понимаете, что такое внимание?

- Для чего оно нужно человеку?

- Можно ли развивать внимание?

Да, конечно. Для этого существуют специальные упражнения. И одно из них - найти различия.

Поработайте **в парах** и найдите10 отличий на картинках. (Слайд 2)

-Как вы понимаете, что такое память?

- Как развивать память?

Проверим, как при выполнении задания №61 (с.22) в П. т. вы объединили слова в пары для лёгкого запоминания.

(Иголка, лодка, художник, яблоко, пила, кошелёк, нитка, рыбалка, картина, сок, деньги, дрова).

 А сейчас проверим, насколько вы умеете внимательно слушать и запоминать.

1. **Мотивационный блок.Постановка проблемного вопроса.(**Слайд 3)

 - Почему же мальчик опоздал в школу?

 - Почему у него болел живот?

 - Почему он не успел сделать уроки? Почему не успел поиграть?

 - Помогите мальчику. Найдите ответ на его вопрос.

- Согласна, он не может распределить своё время. Мальчик не соблюдает режим дня.

- О чём же мы сегодня будем говорить на уроке? (о режиме дня школьника) (Слайд 4)

1. **Формирование новых знаний.**

- Как вы понимаете, что такое режим дня? (высказывания детей) (Слайд 5)

По рядам раздаются листы с текстом. Ребятам предлагается поработать самостоятельно и вычленить главное.

 - Какие выводы из прочитанного можно сделать?

Режим – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

У большинства людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок, т.е. режим, дня. Режим дня – это определенное время утреннего подъема, зарядки, часы отдыха и занятий в школе и дома. Режим помогает выработать привычный четкий ритм жизни: работы и отдыха, занятий и игр.

«Режим дня – это основа нормальной жизнедеятельности человека» - так говорят ученые. При этом учитывается еще одно очень важное обстоятельство. Всей живой природе присуще чувство времени, ритм. Наши «биологические часы» помогают нам чередовать время покоя и сна, труда и отдыха. Именно они «подсказывают» нам время, когда нужно вставать и когда ложиться, когда обедать. Если ритм выдерживается – наш организм работает без боев. Например, вы сможете без будильника подняться утром.

А если ритм человека нарушается? Если ложиться спать то в 9, а то в 11 часов, нервная система не успевает подготовиться ко сну, и ты спишь плохо, беспокойно, а встаешь с трудом. Если обедать то в два часа, то в три, желудок не успевает выработать желудочный сок, и пища плохо переваривается. Нарушая режим, человек наносит серьезный удар своему здоровью.

При несоблюдении режима ребята ничего не успевают, все время в тревоге. Из-за этого они становятся невнимательными, рассеянными, у них портится настроение, появляются вялость и переутомление, да и оценки в дневнике не радуют…

Времени нам всегда не хватает, мы не можем продлить день – но мы можем разумно его организовать.

Правильно организованный режим поможет сохранить нам хорошую работоспособность, бодрость и жизнерадостность. У нас все будет получаться без особого напряжения.

Врачи установили, что самая высокая работоспособность у человека бывает с 9 до 12 часов и с 16 до 18 часов. Особенно важно это знать для занятий в школе и подготовки домашних заданий.

- Что нового узнали о режиме дня из текста?

**Физминутка.**

 - А сейчас отдохнём, поиграем в игру на внимание «Запрещённое движение».

Вы выполняете те движения, которые я называю, кроме «запрещённого» (хлопок).

1. **Рефлексия.**

Учебник с. 51 «Выскажем предположения».

- Нужно ли соблюдать режим дня и почему?

 (высказывания детей) (Слайд 6)

Учебник с. 51(рассматривание рисунков, подбор картинок) (Слайд 7)

 - Итак, какие моменты нужно учитывать при составлении режима дня?

- Попробуем в группах составить режим дня школьника, который учится в I смену. Используем картинки, не забываем указывать название режимных моментов.

Высказывания детей.

 - У какой группы также? У кого по-другому?

 - Какой режимный момент упущен?

 - Давайте укажем время выполнения каждого режимного момента. (Слайды 9 -17)

1. **Подведение итогов. Домашнее задание.**(Слайд 18)

- Что совершенно новое узнали на уроке?

- Какой момент урока вам больше всего понравился, запомнился?

**Домашнее задание:** П. т. С. 22 № 62.