**Конспект внеклассного мероприятия**

3 класс

Тема «Умей трудиться, умей отдыхать»

Подготовила конспект

Михайлова А. Н.

Сыктывкар, 2011

**Цель:** закрепить и расширить знания детей о режиме дня, о правильном отдыхе.

**Задачи:**

1.Образовательные:

* формировать умения исправлять неправильный режим дня;
* закрепить умения составлять свой режим дня;
* закрепить знания детей о правильном, полезном отдыхе.

2. Развивающие

* развивать умение работать в парах;
* развивать познавательную и творческую активность;
* развивать умение оценивать работу одноклассников и свою работу;
* развивать умение самостоятельно работать по заданию.

3. Воспитательные:

* воспитывать уважение к мнениям одноклассников;
* способствовать бережному отношению к своему здоровью, своему режиму дня.

**Оборудование:**

**У учителя:** карточки с материалом для доски.

**У учащихся:** листочки с неправильным режимом дня, листочки с таблицей для составления собственного режима дня.

**Литература:** <http://festival.1september.ru/articles/559399/>

**Оформление доски**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Словарь урока****Режим дня***“Помни твёрдо, что режим**Людям всем необходим”.*  | **Умей трудиться, умей отдыхать!**сон | ПитаниеОтдыхПрогулки   Игры ХоббиДосугГигиена УчёбаПомощь по дому |

сост. : поурочные планы по учебнику В.С. Кузина, Э.И. Кубышкиной/авт.-

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы урока | Содержание урока | Примечания |
| I. Орг. момент | - Здравствуйте, мои юные друзья! Присаживайтесь! |  |
| II. Изучение нового материала. Актуализация знаний.Парная работаФизминутка | - Ребята, прочитайте тему занятия. (Умей трудиться, умей отдыхать). Что вам напоминает тема урока? (Пословицу). О чём мы будем говорить на занятии? (О режиме дня, об отдыхе). Можно ли заменить это название на другое? На пословицу? (Делу время, а потехе час).- Верно. Что же такое режим дня? (Это распорядок дня).- В толковом словаре С.И. Ожегова я нашла, режим – распорядок дел, действий. Например, режим дня, режим питания.- Зачем нужен режим дня? (Чтобы быть здоровым, не забывать, что нужно выполнить, режим дня помогает хорошо учиться, укрепляет здоровье, помогает ни о чем не забывать).- Какую роль он играет в охране здоровья? (Помогает сохранить здоровье). - Что собой представляет режим дня? (Это расписание, в котором указано время и дело). - Кому особенно необходим режим дня? (Космонавтам и спортсменам). А школьникам он нужен? Для чего?*“Помни твёрдо, что режим**Людям всем необходим”.*- Ребята, назовите основные компоненты (составляющие) режима дня школьника. (Сон, прогулка, учёба, игры, отдых). Составим схему. Что такое гигиена? (Умывание, приведение себя в порядок).- В каком случае можно считать, что режим дня правильный? (Достаточно времени на всё). - Ребята, правильно организованный режим дня: создаёт бодрое настроение; создаёт интерес к деятельности; создаёт интерес к учёбе; сохраняет здоровье; способствует развитию.- Ребята, как вы понимаете, что такое активный отдых? (Прогулка, игры, спорт). Что такое досуг, хобби?– Каким же должен быть режим дня школьника? (Правильно составленный, в котором есть труд и отдых).- Ребята, пока я к вам шла, у меня рассыпался весь режим дня, помогите его собрать. Расположите карточки с названиями режимных моментов по порядку, с чего начнём день?- Мы составили с вами правильный режим дня. Но у каждого из вас могут быть какие-то свои особенности в распорядке дня, которые не попали в общий режим. Если вы посещаете различные кружки и спортивные секции, музыкальную школу, то у вас режим дня будет немного другой.– 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. Занятия перед сном должны быть спокойными. Приведите свои примеры таких занятий. (Чтение книги, просмотр фильма). - Ребята, у вас на парте лежат листочки. На этих листочках режим дня, который составил Петя Незнайкин. Проверьте, если в режиме ошибки и исправьте их. Работу делаете по двое. - Всё правильно или имеются ошибки? Какие ошибки нашли?- Как живешь? Вот так.- Как идешь? Вот так.- А бежишь? Вот так.- Ночью спишь? Вот так.- Как берешь? Вот так.- А даешь? Вот так.- Как шалишь? Вот так.- Как молчишь? Вот так.- А грозишь? Вот так.- А сидишь? Вот так. | На доске появляется тема.На доске эпиграф урока.По мере называния детьми учитель составляет схему на доске.На доске время, записанное в столбик и карточки, вразброс. Детям даны листочки, на которых режимные моменты перепутаны местами или упущены. |
| III. Закрепление материала.Практическая работа. | - Ребята, мы сегодня говорили о режиме дня. У вас на парте листочки с таблицей. Попробуйте составить свой режим дня. Не забудьте указать время. Ребята, не забудьте и про то, что в нём надо указать не только труд, но и отдых. Ведь, если про него забыть, то можно заболеть и очень устать.- Заканчиваем. Кто готов поделиться своим режимом дня? Остальные внимательно слушают и думают, есть ли ошибки? Соблюдены ли правила составления режима? | Спрашиваем нескольких детей.В конце урока листочки собрать. |
| IV. Подведение итогов. Рефлексия.  | – Что необходимо делать, чтобы уметь правильно трудиться и уметь правильно отдыхать? (Составить режим дня). Что такое режим дня? Почему важно его соблюдать?– Что на уроке запомнилось? Что нового узнали?- Какой вывод мы можем сделать? (организм привыкает к порядку, и нарушение этого порядка отрицательно сказывается на здоровье; выполняя режим, человек успевает сделать больше). Для чего необходим режим? Нужно ли работать и не отдыхать? Важен ли отдых? Почему без него нельзя?- Оцените свою деятельность на занятии: если был активен – большой палец вверх, если пассивен – вниз.- Урок окончен! Спасибо за работу! |  |

***ПРИЛОЖЕНИЕ К УРОКУ***

**Режим дня ученика 3 класса Пети Незнайкина (Правильный вариант)**

7.00 – подъём.

7.00–7.20 – утренняя гимнастика, водные процедуры.

7.20–7.40 – завтрак.

7.40–8.00 – дорога в школу.

8.10–11.30 – учебные занятия.

11.30–13.00 – дорога из школы домой, отдых.

13.00–13.30 – обед.

13.30–14.30 – послеобеденный отдых (сон).

14.30–15.30 – пребывание на воздухе, прогулка, игры.

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

17.00–19.00 – пребывание на воздухе, помощь по дому.

19.00–20.30 – ужин, свободные занятия, подготовка портфеля.

20.30–21.00 – приготовление ко сну.

21.00–7.00 – сон.

**Режим дня ученика 3 класса Пети Незнайкина (Неправильный вариант)**

7.00 – подъём.

7.00–7.20 – утренняя гимнастика.

7.20–7.40 – завтрак, водные процедуры.

7.40–8.00 – дорога в школу.

8.10–11.30 – учебные занятия.

11.30–13.00 – дорога из школы домой, приготовление сложных уроков (домашнего задания).

13.00–13.30 – обед.

13.30–14.30 – послеобеденный отдых (сон).

14.30–15.30 – пребывание на воздухе, прогулка, игры.

15.30–17.00 – приготовление уроков (через каждые 30–35 минут делать

перерывы на 5–10 минут).

17.00–19.00 – пребывание на воздухе, помощь по дому.

19.00–20.30 – ужин, свободные занятия.

20.30–21.00 – приготовление ко сну, подготовка портфеля.

21.30 - 23. 00 – просмотр фильмов, компьютерные игры.

23.00–7.00 – сон.