**1 класс.**

**Тема занятия: *«Твой распорядок дня»***

**Цель занятия:**

-помочь детям составить свой распорядок дня.

**Задачи:**

-активизировать опыт детей в формировании понятий здорового образа жизни;

-формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью;

- воспитывать у учащихся этические чувства, прежде всего доброжелательность;

**Предполагаемый результат:**

**Личностные УУД:**

*1. Принимать новый статус «ученик», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего ученика».*

*2. Установка на здоровый образ жизни.*

*3. Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.*

*4.Выполнение правил гигиены.*

**Оборудование занятия**:

* раскраска «Твой распорядок дня», цветные карандаши
* карточки с названиями станций
* презентация «Режим дня школьника»
* игрушечный паровозик

**Ход занятия:**

**I.Организационный момент.**

-Ребята! Рассаживайтесь удобнее на свободные места в нашем «паровозике».

**II.Сообщение темы занятия.**

- Скажите, куда бы вы хотели отправиться в путешествие? ( Дети отвечают.)

-А мы сегодня совершим путешествие в необычную страну – страну Здоровячков.

-Как вы думаете, кто может жить в этой стране?

**III.Путешествие по станциям.**

***1.Станция «Доброе утро!»***

Учитель читает загадку:

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю …(зарядку).

-Верно, ребята! С выполнения зарядки мы и начинаем наш день.

***Разминка «Веселый зоопарк»:***

А).Жираф (движения головой вверх-вниз; вправо-влево)

Б).Осьминожка (круговые движения плечами назад и вперед; плечи поднять и опустить)

В).Птица (руки поднять и опустить; круговые движения назад и вперед)

Г).Обезьянка (круговые движения туловищем назад и вперед)

Д).Лошадка (поднятие ног по очереди, сгибая в коленях)

Е). Аист (подняться на носки , опуститься; круговые движения правой ногой, затем левой)

-Молодцы !Хорошо выполняли упражнения.

-А для чего нужна зарядка? (Ответы детей)

***2. Станция «Умывайка».***

-Ребята, чтобы узнать, куда мы приехали, отгадайте загадки:

Не сеют, не сажают, сами вырастают. (Зубы)

Хвостик из кости, а на спинке щетинка. (Зубная щетка)

- Мы приехали на станцию «Умывайка».

А теперь проверим наши знания:

Если наш совет хороший-

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите :нет, нет, нет.

Не грызите лист капустный:

Он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли сахар, мармелад.

Чтобы блеск зубам придать ,

Нужно крем сапожный взять,

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Навсегда запомните,

Милые друзья:

Не почистив зубы,

спать идти нельзя.

Зубы вы почистили

И идите спать-

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

***3. Станция «Полезная еда»***

***Игра «Мне полезно»***

-Выберите продукты, которые едят в стране Здоровячков.

Полезные продукты - хлопаем, не полезные - топаем.

Рыба торты пепси-кола

Морковь кефир яблоки и груши

Геркулес шоколад жирное жареное мясо

Мед лимон острый салат

-Какие особо жирные, острые продукты есть у вас дома?

Часто ли вы их едите?

***4. Станция «Школьная»***

Презентация «Режим дня школьника».

-Ребята, вы такие молодцы. И на этой станции вас ждут небольшие подарки-раскраски. Прошу вас составить и оформить свой режим дня.

**IY. Подведение итога занятия.**

-Что же нужно соблюдать, что бы попасть в страну Здоровячков?

Правильно.Выполнение режима дня - это ваше хорошее здоровье.

-Давайте посмотрим, как вы оформили в картинках свой режим дня.

Скажите, а как вы поступите с этими работами.

-Совершенно верно , раскраска « Режим дня» вам пригодится и её можно разместить в вашем домашнем уголке школьника. Режим дня будет помогать вам быть всегда организованными, успешными, здоровыми.

**Y.Рефлексия.**

**Игра «Браво!»**

Школа, в которой мы живем,-

Наш любимый шумный дом.

После разных дел с утра

В нем всегда идет игра!

Любой ученик выходит к доске, а дети благодарят его за… ( активность, правильные ответы и т.п.), хлопают в ладоши и произносят «Браво!»