МОУ «Средняя общеобразовательная школа им. М. М. Рудченко с. Перелюб Перелюбского муниципального района Саратовской области»

**Внеклассное занятие по теме:**

**"Режим дня"**

**( 1 класс)**

# Разработала и провела:

*Соколова Ирина Анатольевна,*

*учитель начальных классов*

**2011г.**

**Цели и задачи:**

уточнить и расширить знание учеников о режиме дня;

развивать элементарные навыки здорового образа жизни;

воспитывать такие черты, как организованность, ответственность.

**Оборудование:** презентация «Режим дня», материал для дидактической игры «Режим дня», маски микробов, музыка для зарядки.

**Ход занятия:**

*Ведущий:*  Что говорят друг другу люди при встрече?

*Ученики*: Они здороваются, т. е. желают здоровья.

*Ведущий:* Правильно, а почему?

*Ученики (* рассуждают о значении здоровья для человека).

*Ведущий:* Кто должен заботиться о вашем здоровье?

*Ученики: Мы* сами.

*Ведущий:* Что вы должны делать для укрепления здоровья?

*Ученики:* Заниматься спортом, делать зарядку.

*Входит 1-я девочка*: Я не понимаю, как можно укреплять здоровье, если у меня совершенно нет свободного времени, например, на занятия спортом? До обеда учеба в школе. Прихожу домой - нужно отдохнуть: посмотреть телевизор, поиграть в компьютерные игры. С утра постель не заправлена, посуда после завтрака не вымыта. Пока все сделаю, наступает вечер. Еле успеваю уроки сделать, прямо засыпаю над книгами. Может, ребята, вы мне поможете?

*Ведущий:* Ребята, почему Аня ничего не успевает?

*Ученики:*  Не соблюдает режим дня.

*Ведущий:* Давайте поможем ей составить режим дня.

*Ученики:*  Поможем.

*Ведущий:* Соблюдение режима дня - это ваш первый шаг к укреплению здоровья. Как вы начинаете свой день?

*Ученики:*  Встаем…

*Ведущий:*  рекомендуется вам вставать в 7.00 часов утра. Очень важно встать в хорошем настроении, ведь впереди столько добрых дел.

*Показ презентации: 1, 2 слайд*

*Ведущий:* Затем что вы делаете?

*Ученики: ..............*

*Ведущий:*  День нужно начинать с зарядки*. (3 слайд)* А зачем делать зарядку?

Вы умеете делать зарядку?

*Входит 2-я девочка и разучивает с учениками комплекс утренней гимнастики (под музыкальное сопровождение).*

*Хором говорят: “Здоровье в порядке - спасибо зарядке”.*

*Ведущий:* Что такое водные процедуры? А зубы чистят до завтрака или после?

*Ученики:*  После завтрака.

*Ведущий:* Правильно. А зубы чистят после завтрака, так как на остатках пищи селятся микробы и разрушают зубы*.(4, 5 слайды)*

*Ведущий:* Заправили постель, проветрили комнату, а потом что делаем?

*Ученики:*  Завтракаем.*(6 слайд)*

*Ведущий:* Затем вы отправляетесь в школу. Как вы добираетесь до школы?

*Ученики:* (пешком, на машине, на автобусе)

*Ведущий:* Лучше идти пешком. *(7 слайд)*  Вы дышите свежим воздухом и получаете дополнительную физическую нагрузку, а значит, тренируются мышцы, легкие, сердце, укрепляются кости. Тренированный организм противостоит заболеваниям.

*(8, 9 слайды)*

*Ведущий:* После уроков вы идете домой. Во время прогулки необходимо соблюдать правила дорожного движения.

*Ведущий:* Погуляли, подошло время….. обеда.

*Выбегают мальчики с масками микробов, раздают ученикам черные метки и хором декламируют свой стих:*

Мы микробы страшные!  
Вредины ужасные!  
Мы любим не букашек,  
А грязных замарашек!

*Главный Микроб*: *Я -* Король Микробного Царства. Мои Поданные поджидают вас везде - на партах, на ручках. Во время еды вы нас проглотите и заболеете!

*Ведущий:* Что же мы сделали не так? Почему нас атаковали Микробы?

*Ученики:*  Не вымыли руки перед едой.

*Ведущий:* Как правильно мыть руки?

*Ученики:*  С мылом.

*Главный Микроб*: Ой! Не надо мыла, мы сами уйдем!

Микробы забирают свои метки и уходят. *(10 слайд)*

*Ведущий:* Что делаем после обеда?

*Ученики:* Отдыхаем. *(11 слайд)*

*Ведущий:* Мы сейчас тоже отдохнём. Сделаем физминутку.

- Я буду называть продукты. Если продукт полезный для здоровья, вы поднимаете вверх руки, а если продукт не приносит пользу организму – приседаете.

( Молоко, хлеб, чипсы, яблоко, рыба, жвачка, пепси – кола, сок, каша)

*Ведущий:* После прогулки и отдыха, чем занимаемся?

*Ученики:* Учим уроки*. (12 слайд)*

*Ведущий*: Итак, уроки выучили, теперь что будем делать?

*Ученики: (13, 14, 15, 16 слайды)*

*Ведущий:* Наступает время, когда надо ложиться спать. Во сколько часов нужно ложиться спать? А что же надо не забыть сделать перед сном?

*Ученики*: Умыться, почистить зубы…..( *17.18 слайды)*

*Ведущий:* Итак, что же надо делать, чтобы никогда не болеть и не уставать?

*Ученики:………………*

*Ведущий:* Давайте прочитаем рекомендации здорового образа жизни*.*

*Ученики:(читают)*

*Ведущий:* А теперь проверим, как вы запомнили все рекомендации. У вас на партах лежат картинки на тему «Режим дня». Расположите их в правильной последовательности.

Следующее задание будет сложнее: обозначить временными полосками каждый этап режима дня. Например, самой длинной полоской вы что обозначите? (Время учёбы в школе)

Итог занятия.

- Молодцы, справились с заданием.

- Что же такое режим дня школьника? Как вы поняли? (Это правильная организация своего дня, чередование труда и отдыха).

- Чему сегодня вы научились на уроке? (Ответы, мнения детей.)

- Надеюсь, что благодаря нашему уроку вы сможете правильно организовать свой день и не будете сильно уставать. Дома составьте свой режим дня. Помните, что режим дня очень важен для человека.

- На этом наш урок окончен.

  

   

 