

«РЕЖИМ ДНЯ»

2 класс

 

**2023г.**

**Цель:** знакомство с режимом дня и раскрытие его значения в жизни человека.

**Задачи:** 1.Показать значение режима дня в жизни каждого человека.

               2. Воспитывать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью.

              3. Развивать у учащихся познавательный интерес.

**Ход работы:**

Здравствуйте, дорогие ребята! К нам приходит множество писем с просьбой о помощи.

Вот, например, Даша из Норильска пишет, что ей не хватает времени, и она ничего не успевает: ни сходить в магазин, на танцы, ни позаниматься музыкой, ну ничего.

А Галя из Иркутска пишет: «Я всегда везде опаздываю, хотя и понимаю, что это плохо. Что же мне делать?»

Паша из Москвы : «А мне не хватает времени, даже чтобы сделать уроки».

«Вчера портфель я не собрал –

Сегодня в школу опоздал.

Во вторник заболел живот,

В обед я съел лишь бутерброд.

А в среду «видик» просмотрел,

Уроки сделать не успел.

Сейчас пора ложиться спать,

А мне так хочется играть.

Подскажите мне, друзья,

Почему несчастный Я?» *(Сделать несколько конвертов с письмами)*

И таких писем не мало. Многие ребята жалуются на то, что у них не хватает времени и приходится вечно торопиться, делать всё наспех. Но всегда ли человеку действительно не хватает времени? Или он не умеет правильно распределить свои дела?

Дела в течение дня у всех детей разные, но есть основные моменты, которые должен выполнять каждый школьник в определенном порядке и называется этот порядок ……. ( *дети РЕЖИМ ДНЯ)*

- Ребята, а что такое режим дня? ( ответы детей)

Особенно важно научиться соблюдать режим дня со школьных лет.

**Беседа**

«**Режим дня школьника**» - это чередование труда и отдыха в определенном

порядке.

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.

В режиме школьника должно быть все точно распределено:

продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное

требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у него

вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность

становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро

переключаться из одного состояние в другое.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит

состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность

и успеваемость в школе.

**Объяснение нового материала**

**У.** **Вы проснулись сегодня утром и что вы дальше делали?**

**Д.** *Убирали постель.*

***-*** *Одевались.*

***-*** *Завтракали.*

*Умывались, делал зарядку.*

**У. А что нужно делать сначала?**

**Д.** *Умываться*

**У.** **Надо обязательно умыться.**

**- Нельзя умываться в одежде, потому что можно испачкать ее.**

**У. Ребята, а есть ли среди вас такие, которые иногда забывают умываться?**

**Д.** *Нет.*

**У.** **Вы моете только лицо, когда умываетесь?**

**Д.** *Надо мыть и лицо, и руки, и шею, и уши. Чтобы кожа была чистая.*

**У.** **Какие вы молодцы! Повторите еще раз, как надо умываться, чтобы запомнить.**

**Д.** *Надо умываться каждый день.*

*- Мыть руки, лицо, уши и шею, чтобы они были чистыми.*

*-Обязательно надо чистить зубы.*

**У. Для чего зубы-то чистить?**

**Д.** *Чтобы вычищать остатки пищи, то зубы портятся. Они быстро разрушаются.*

**У.- В них образуются дырочки, и зубы начинают сильно болеть.**

**- А если вовремя не обратиться к врачу, то порою зуб приходится вырывать.**

**У. - Зубы надо чистить два раза в день.**

**У. А еще зубы надо чистить утром и вечером.**

**- И полоскать после еды.**

**У. А что надо делать, после того как вы умоетесь?**

**Д.** *Зарядку.*

**У. А вы все делаете зарядку?**

**Д.** *Все.*

**У.** **Какие упражнения вы делаете?**

**Все хотите показать? Все тихонечко встали.**

1. **Физкультминутка**

*Учитель включает музыку.*

*Дети показывают упражнения.*

**У.** **Молодцы! Все справились. Вот немного отдохнули, дальше рассуждаем. Что вы делаете после зарядки?**

**Д.** *Застилаем постель.*

*- Одеваемся*

*- Завтракаем.*

**У. Выберите что-нибудь одно.**

**Д.** *Мы сначала оденемся, а потом застилаем постель.*

**У.** **А кто еще не научился застилать постель?**

*Несколько детей поднимают руки.*

**- Не беда. Вы обязательно научитесь это делать.**

**У. Что же делать дальше?**

**Д.** *Завтракать.*

**У. Ребята, разве на этом закончился день?**

**Д.** *Нет.*

**У.** **Ребята, прежде чем мы продолжим рассказ, повторите все сначала, по порядку, чтобы лучше запомнили.**

**Д.** *Во-первых, подъем.*

*- Затем ты умываешься.*

*- Потом делаешь зарядку.*

*- Завтракаешь и идешь в школу.*

**У.** **А после школы? Гулять?**

**Д.** *Нет.*

*- Сначала обед.*

*- А потом можешь пойти гулять.*

**У.** **Значит, уроки делать не надо?**

**Д.** *После прогулки мы будем делать уроки.*

**У.** **Еще раз повторите.**

**Д.** *Обедаешь*

*- Затем прогулка.*

*- Потом делаешь уроки.*

**У.** Молодцы! **Какие замечательные дети. А что следует после уроков, какой режимный момент?**

**Д.** *Ужин.*

**У. - После ужина свободное время.**

**А как вы проводите это время?**

**Д.** *Я читаю.*

*- Играю с братом.*

*- Рисую…*

**У.** **А потом ……..спать?**

**Д.** *Да.*

**У.** **Только зубы надо опять почистить и умыться.**

**У.** Молодцы! Надеемся, вы все запомнили? Давайте проверим. Я даю вам карточки с названием режимных моментов. Вы должны их расположить по порядку.

**Составить режим дня.**

(Дети по карточкам, на которых записаны основные моменты режима дня, повторяют распорядок дня, выкладывая карточки в нужном порядке)

На доске :

|  |
| --- |
| **РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА** |

У вас на партах карточки.

Попробуйте в парах расположить карточки с делами в нужном, на ваш взгляд,порядке.

(даем две минуты)

1. **Подъем 8. Обед**
2. **Умывание 9. Прогулка**

**З. Зарядка 10. Уроки**

**4. Одеться 11. Ужин**

**5. Застелить постель 12. Свободное время**

**6. Завтрак 13. Сон**

**7. Школа**

**-** Прочитайте, что у вас получилось. *(несколько ребят прочитают)*

- Ребята, а теперь посмотрите на доску. **СЛАЙД на экране**

На слайде показан правильный режим дня, давайте все вместе повторим.

-Сравните свой режим дня и правильный. Правильно ли вы составили свой режим дня?

**Молодцы! А теперь давайте поиграем.**

**Игра называется «Доскажи словечко»**

Стать здоровым ты решил

Значит, выполняй ....... *(режим)*

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг ... *(будильник)*

На зарядку встала вся

Наша дружная ..... *(семья)*

Режим, конечно, не нарушу-

Я моюсь под холодным ..... *(душем)*

Проверь, никто не помогает

Постель я утром ...... *(застилаю)*

После душа и зарядки

Ждёт меня горячий ..... *( завтрак)*

После обеда можно поспать,

А можно во дворе ... *(играть).*

Мама машет из окна

Значит, мне домой ... *(пора)*

Я бегу скорей под душ,

Мою и глаза, и .....*(уши)*.

Ждёт меня моя кровать,

«Спокойной ночи»! Надо .... *(спать)*

**Молодцы, хорошо справились с этим заданием.**

**Итог**

- Ребята, так кто же был самым внимательным и повторит мне:

Что такое режим дня? *(Распределение по времени действий человека за сутки.)*

- Почему необходим режим дня? *(Для постоянного поддержания здоровья и настроения.)*

- Совершенно верно. Молодцы!

Режим дня способствует правильному развитию, укреплению здоровья, воспитанию воли, дисциплинированности.

- Ребята, кто из вас после сегодняшнего занятия твердо решил для себя ежедневно соблюдать режим дня?

- Мы рады за вас. Это самое мудрое и правильное решение.

- В заключение нам хотелось сказать вам несколько слов

**Режим дня соблюдайте,**

**Старших уважайте,**

**Малышей не обижайте –**

**Вот вам наш совет.**

**Будете на свете**

**Жить сто лет!**