

Методическая разработка интерактивного урока

Мой режим дня

для учащихся
1—4 классов

Время проведения: 40—45 мин.

Оптимальное число участников: 25—35 человек.

Форма проведения: беседа, работа в группах, консультирование.

Задачи

1. Дать ученикам первоначальные представления о здоровом образе жизни.
2. Объяснить понятия «физическая активность», «личная гигиена», «закаливание», «правильное питание», «режим дня».
3. Подвести детей к выводу: режим дня полезен и необходим.
4. Учить детей работать с информацией, анализировать материал, планировать и оценивать свою работу, работать в группе, формулировать своё мнение.

Подготовка класса, оборудование и материалы

Расставить столы для восьми команд, вокруг каждого стола 3—5 стульев (в зависимости от количества человек в команде). На столах у детей лежат конверты с карточками для каждой группы, цветные карандаши и/или фломастеры, клей, игрушка.

Содержимое конвертов:

- карточки с рисунками; заготовка «Режим дня»; лист с домашним заданием (см. Приложения А, Б);
- лист с заданиями.

Этапы урока

№	Этапы урока	Примерное время
1	Организационный момент. Распределение учащихся на 8 групп	5 мин
2	Вступительная беседа о здоровом образе жизни	11 мин
3	Работа в группах	8 мин
4	Физкультминутка	1—5 мин
5	Продолжение беседы о здоровом образе жизни	12 мин
6	Подведение итогов (рефлексия). Домашнее задание	3 мин

Организационный момент. Распределение учащихся на 8 групп

Класс делится на 8 групп по 3—5 человек в каждой.

Вступительная беседа о здоровом образе жизни

Ведущий: Ребята, предлагаю вам стать участниками акции «Здорово быть здоровым». Сегодня вы будете работать в группах. Мы узнаем, для чего нужен режим дня и как он помогает нам сохранить здоровье. Но сначала давайте обсудим, что такое здоровье.

Ответы учащихся.

Можно задать дополнительные вопросы:

Для чего нужно быть здоровым? Что означает вести здоровый образ жизни? А что такое режим?

Примерный вариант ответов учащихся: «Режим — это когда все дела в течение дня выполняются по порядку, по расписанию».

Ведущий: Да, режим — это установленный порядок чего-либо. Если правильно установить режим дня и придерживаться его, то человек будет здоровым, бодрым, весёлым, много будет успевать. Он будет легко просыпаться, чувствовать себя хорошо, сможет быстро засыпать, у него будет достаточно времени и для уроков, и для отдыха, и для физической активности, и для любимых занятий.

Как вы думаете, что такое расписание в школе? Это тоже часть режима дня, здесь есть время уроков и есть перемены, есть даже время для прогулок. Где ещё вам важно знать расписание?

В бассейне, на хоре, в музыкальной школе, т. е. в кружках и секциях. Тогда вы, имея всю эту информацию, можете планировать каждый свой день и распределять время на дополнительные занятия и отдых.

Работа в группах

Возьмите конверт и рассмотрите картинки, которые даны вашей группе. Какие ответы вам подсказывают эти картинки?

Как вы думаете, какое отношение имеют эти картинки к режиму дня? И как связан режим дня со здоровым образом жизни?

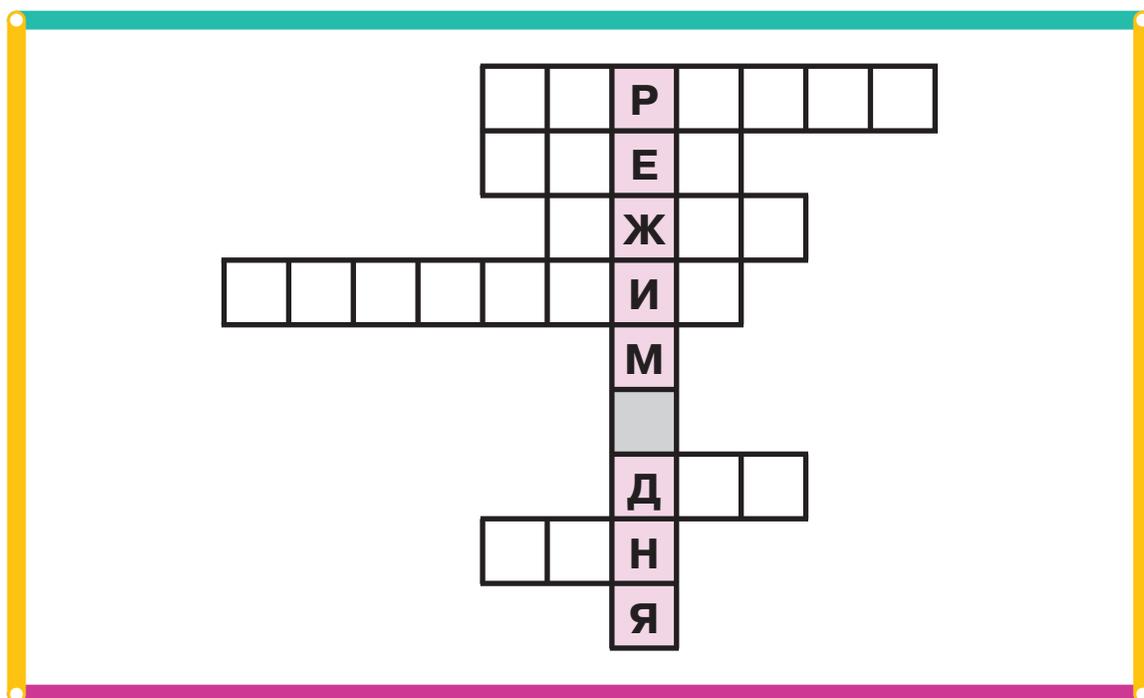
Ответы учащихся.

Ведущий: Как вы думаете, всё каждый день должно быть одинаковым или какие-то дела можно менять местами? Из чего складывается режим дня? С чем это связано?

Ответы учащихся.

Ведущий: Приклейте картинки из конверта на лист вашей группы «Режим дня» слева (картинки «Утро», «День», «Вечер», «Ночь»).

Ведущий: Впишите подходящие слова в кроссворд.



Слова для справок: душ, зарядка, обед, сон, ужин, умывание.

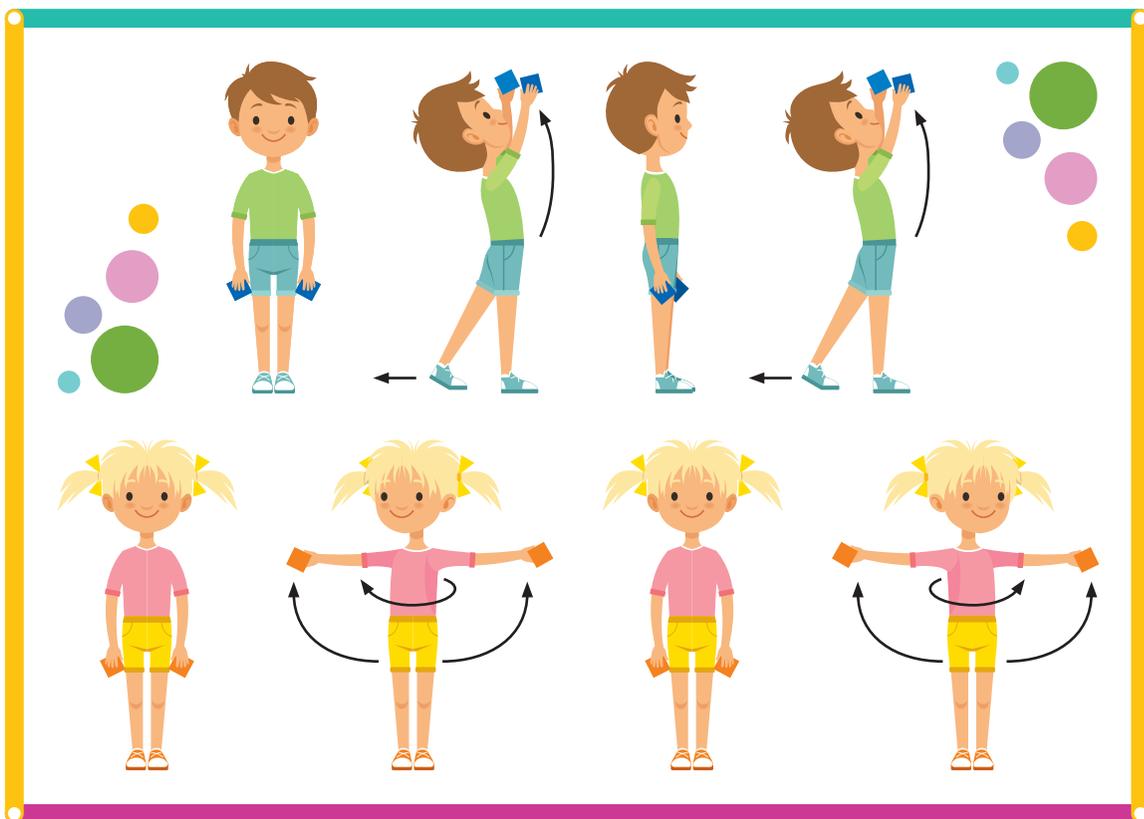
Ведущий: Обсудите в группе, в какое время суток мы обычно выполняем эти действия. Впишите их в ваш лист «Режим дня».

Ответы учащихся.

Учащиеся заполняют лист «Режим дня».

Физкультминутка

Ведущий: Теперь предлагаю вам провести зарядку (на слайде картинка).



Рассмотрите, какие упражнения вам предлагаются. Кто готов помочь мне и показать со мной движения? Начинаем.

Учащиеся проводят зарядку.

Продолжение беседы о здоровом образе жизни

Ведущий: В режиме дня обозначены приёмы пищи — завтрак, обед, ужин. Как вы думаете, почему это важно?

А знаете ли вы, что такое полезное питание? Тогда вы можете выполнить задание «Лабиринт».

Задание «Лабиринт»

Помоги ребятам найти дорогу к вкусной и полезной еде.



Учащиеся выполняют задание.

Ведущий: Итак, какие продукты надо ограничить? Какие постараться исключить из рациона питания?

Ведущий показывает слайд.



Ведущий: Заканчивается день, наступает вечер, пора ложиться спать. Каким должен быть сон школьника, чтобы ребёнок успевал восстановиться и отдохнуть, накопить силы для обучения, зарядить свою иммунную систему и не пропускать школу из-за болезней?

Ответы учащихся.

Ведущий предлагает всем познакомиться с материалом этого слайда.

Часто школьники ложатся спать поздно. Бывают дни, когда родителям очень сложно разбудить ребёнка утром. Для восстановления сил ребёнку младшего школьного возраста нужно спать 10—11 ч. Сон очень важен для здоровья ребёнка. Выспавшийся ребёнок — бодрый, здоровый и весёлый. Хороший сон влияет и на способности к обучению: способность воспринимать информацию, быть внимательным, запоминать, рассуждать, анализировать.

Если ребёнок систематически недосыпает, то днём он постоянно будет сонным и усталым.

Если за день ребёнок сильно устал, не всегда ему удаётся легко заснуть. Школа, домашние задания, кружки и секции — всё вместе это является большой нагрузкой на мозг и нервную систему. Просмотр на ночь телевизора, работа за компьютером и любые игры с использованием электронных гаджетов — это тоже дополнительная нагрузка на мозг и нервную систему. В этом случае у ребёнка возникает переутомление и ему очень сложно расслабиться, чтобы уснуть.

Ведущий: Что нужно обязательно сделать перед сном? Кто и как вас укладывает спать? Я предлагаю вам обсудить это в группах.

Ведущий по ходу задаёт наводящие вопросы.

Возможные ответы учащихся: «Перед сном нужно почистить зубы, проветрить комнату...» Затем рассказывают о семейных ритуалах: кому-то на ночь читают книгу, кто-то читает самостоятельно, кого-то мама гладит по голове, кто-то с родителями проговаривает, что сегодня было интересного за день, за что себя может похвалить и т. п.

Ведущий: Для чего нужно такое завершение дня?



Возможные ответы учащихся: «Чтобы расслабиться, успокоиться, настроиться на спокойные сны». Можно здесь поговорить о том, какие книги они любят слушать/читать на ночь. Или какую музыку они слушают. Затем ведущий включает спокойную музыку.

Ведущий: Давайте уложим игрушку спать. Какие слова вы скажете ей на ночь? Почему? (*Доброй ночи, спокойной ночи, приятных снов, сладких снов.*) Какие вы знаете колыбельные? Спойте ей колыбельную.

Учащиеся укладывают игрушку спать.

● Подведение итогов
(рефлексия).
Домашнее задание

Ведущий: Ребята, всё, что сегодня вы рассматривали, имеет отношение к режиму дня? Какое? А к здоровому образу жизни?

Ответы учащихся.

Ведущий: Вы замечательно работали. Много уже знаете из своего личного опыта.

Я надеюсь, что для вас не составит труда продолжить изучать эту тему.

Предлагаю вам дома самостоятельно или с родителями составить свой режим дня (см. Приложения А, Б). Рассмотрите две таблицы. Первая — это шаблон для режима дня, а во второй вы можете написать перечень ваших дел.

Режим дня

07:00. **Подъём** — утренняя гимнастика, гигиенические процедуры, уборка постели.

07:30. **Завтрак.**

Дорога в школу.

8:30 — 13:30. Занятия в школе.

Дорога из школы, прогулка.

_____ **Обед.**

16:00. **Полдник.**

19:00. **Ужин.**

20:30. Подготовка ко сну, **гигиенические процедуры**, проветривание комнаты.

21:00. **Отбой.**



Заполни таблицу. Запиши, какие действия ты выполняешь после школы, сколько это занимает времени. Остается ли у тебя свободное время? Как ты его распределишь?

№	Время	Твои дела	Дни недели							
			Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	
		Чтение книг								
		Прогулка								
		Игры	+	+	+	+	+	+	+	+
		Помощь родителям по дому								

Если хочешь, используй для оформления своего режима дня картинки, с которыми мы сегодня работали. Можно дорисовать ещё рисунки — пиктограммы к твоим делам.

Ведущий: Наше занятие окончено. Но знакомство со здоровым образом жизни только начинается, и я желаю вам быть здоровыми и жить здорово!