**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа № 35» города Смоленска**

Урок здоровья

 (составление рационального режима дня)

Составила и провела

Воспитатель ГПД

Сморкачева Лариса Николаевна

2015 г.

**Урок здоровья. Составление рационального режима дня**

Цели занятия:

1. Познакомить обучающихся с примерным режимом дня

2. Формировать культуру здоровья детей, уважительное отношение к своему телу и своему здоровью

Задачи занятия:

1. Закрепить знания об утренних процедурах, о необходимости выполнения зарядки.

2. Учить детей активному отдыху.

3. Убедить детей в необходимости и важности соблюдения и выполнения режима дня.

**Оборудование**

Лист «Мой режим», цветные карандаши, фломастеры.набор жетонов (красный, зеленый, желтый)

**Ход занятия.**

**1**.**Вводная часть. Оргмомент.**

 Мы будем веселиться,

 И многому учиться,

 Как здоровым быть.

 Как здоровье сохранить.

 Режим и гигиена

 Важны для спортсмена!

Что такое режим? На этом занятии поговорим как правильно строить режим дня и, что от неё зависит ваша успешная учёба.

 **2. Беседа о режиме дня.**

Правильный режим дня – это такой распорядок жизни, который предохраняет от переутомления, обеспечивает хорошую работоспособность, укрепляет здоровье и в тоже время позволяет успешно выполнить все задания и хорошо отдохнуть. Чтобы быть здоровым, надо вовремя ложиться спать, ежедневно делать зарядку, вовремя питаться, следить за своей гигиеной, выполнять режим дня.

**3. Загадки** **«Режим дня»**

Воспитатель: Сейчас под музыку будем повторять за мной движения, хором проговаривая последнее слово в строчке.

Стать здоровым ты решил

Значит,выполняй …(режим).

Утром в семь звенит настырно

Наш веселый друг …(будильник)

На зарядку встала вся

Наша дружная …(семья).

Режим , конечно, не нарушу –

Я моюсь под холодным …(душем).

Поверьте, мне никто не помогает

Постель я тоже …(застилаю).

После душа и заправки

Ждет меня горячий …(завтрак).

После завтрака всегда

В школу я бегу, …(друзья!)

В школе я стараюсь очень,

С лентяем спорт дружить …(не хочет).

Ну вот, ура! Звенит звонок!

Последний кончился …(урок)!

С пятерками спешу домой

Сказать, что я – всегда ….(герой)!

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам …(Мойдодыра)!

После обеда можно спать,

А можно во дворе …(играть).

И в мороз, и в жвару

Играть на улице …(люблю).

Мяч, скакаклка и ракетка,

Лыжи, санки и коньки -

Лучшие друзья …(мои).

Мама машет из окна

Значит, мне домой …(пора).

Теперь я делаю уроки,

Мне нравится моя …(работа).

Я важное закончил дело,

И погулять иду …(скорее).

Я, ребята, не грущу,

Я с работы папу …(жду).

Домой мы весело идем,

Нас ужин мамин дома …(ждет).

После ужина веселье,

В руки мы берем гантели,

С папой спортом занимаемся,

Маме нашей …(улыбаемся).

Мама от нас не отстает –

В руки скакалку она …(берёт).

Смотрит к нам в окно луна

Значит, спать давно …(пора).

Я бегу скорей под душ,

Мою и глаза, и уши.

Ждет меня моя кровать,

«Спокойной ночи!»

Надо …(спать)!

Завтра будет новый день!

Режим понравился тебе?

Воспитатель: Ребята, а вам понравился режим?

4. **Составление режима дня.**

Сейчас каждый из вас попробует составить свой режим дня, который поможет рационально использовать время и поможет сохранить здоровье.

(на столе у каждого чистый лист, цветные карандаши, фломастеры.)

Давайте вместе попробуем это сделать.

Дети обсуждают вместе с воспитателем каждый пункт составленного режима, проводят коррекцию в соответствии с текущими занятиями в течение недели индивидуально у каждого ребенка.

**Примерный распорядок дня**:

7-00 -7.15 Подъем, утренняя зарядка

7-15 – 7-30 Уборка постели, завтрак

7-30 - 8-00 Дорога в школу, подготовка к урокам

8 - 00 – 12 - 00 Занятия в школе (на 2-й перемене – завтрак)

12-00 – 12-30 – Приход в ГПД, подготовка к обеду, гигиеническая пауза

12-30-13-00 – Обед

13-00- 14-00 – Прогулка на свежем воздухе (дневной сон)

14-00- 15-00 – Развивающие занятия, прогулка на свеем воздухе

15-00-15-15 – Полдник

15-15-17-00 – Интеллектуальные развивающие занятия

17-00 -19-00 - Посещение кружков, секций, прогулка на свежем воздухе

19-00-19-30 – Ужин

19-30-20-30- Чтение книг, спокойные игры

20-30-20-45- Подготовка ко сну, гигиенические процедуры

20-45-7-00- Ночной сон

Во время составления режима для проводится 2 физкультминутки.

**Физкультминутка № 1.**

Раз, два! - По порядку…

Три, четыре! - Стройся в ряд!

Три, четыре! - На зарядку!

Раз, два! - Все подряд!

Левая - правая!

Бегая - плавая!

Растем мы смелыми,

На солнце загорелыми.

Наши ноги - быстрые

Метки - наши выстрелы.

Крепки - наши мускулы,

И глаза не тусклые.

Раз, два! - По порядку,

Три, четыре! - На зарядку!

Будь здоров!

Всегда здоров!

Наши лучшие друзья!

Солнце, воздух и вода.

Солнце, воздух и вода.

Наши лучшие друзья!

**Физкультминутка № 2.**

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в 7 часов.

Отворив окна засов, Пообедав, можешь сесть

Сделать лёгкую зарядку, Выполнять задания.

И убрать свою кроватку! Всё в порядке, если есть

Душ принять и завтрак съесть. Воля и старание.

А потом за парту сесть!

Но запомните, ребята, Соблюдаем мы всегда

Очень важно это знать, Распорядок строго дня.

Идя в школу, на дороге В час положенный ложимся

Вы не вздумайте играть! В час положенный встаём

Нам болезни нипочём!

На занятиях сиди После школы отдыхай,

И всё тихо слушай. Только не валяйся.

За учителем следи, Дома маме помогай,

Навостривши уши. Гуляй, закаляйся!

**Работа с пословицей.**

«Кто умеет правильно отдыхать, тот умеет хорошо работать»

Как вы понимаете смысл этой пословицы?

Что значит «Правильно отдыхать?»

Кто из вас занимается спортом, каким?

Какие виды отдыха вы знаете?

 **Итог занятия**

Обучающиеся получают набор жетончиков, с помощью которых они будут вместе с родителями подсчитывать за неделю выполнение режима дня.

**Красный жетон** – не выполнял режим дня,

**Желтый жетон** – старался выполнять, но не всегда получалось,

**Зеленый жетон** – выполнял всегда.

Вопросы:

Понравилось ли вам сегодняшнее занятие?

Что тебе понравилось больше всего?

Важно ли соблюдать режим дня?

 Рано утром просыпайся,

 Себе, людям улыбайся,

 Ты зарядкой занимайся,

 Обливайся, вытирайся,

 Всегда правильно питайся,

 Аккуратно одевайся,

 В школу смело отправляйся!

**Используемая литература**

Дереклеева Н.И. Двиательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1 – 5 классы.-М.:ВАКО, 2007. – 152 с. –(Мастерская учителя). – с.80-82

**Приложение 1**

****

**Приложение 2**

****

**приложение 3**

**Памятка**

1. Вставай всегда в хорошем настроении.

2. Каждый день уделяй время спорту.

3. Проветривай комнату. В душном помещении ты хуже работаешь, хуже отдыхаешь.

4. Соблюдай гигиену тела.

5. Во время обеда не отвлекайся.

6. Не приступай к выполнению уроков сразу после школы.

7. После обеда отдохни, поиграй в мяч, погуляй на свежем воздухе.

8. Садись за уроки в одно и тоже время.

9. Поставь прибор освещения слева от себя.

10. Во время работы делай перерывы: проведи физкультминутку, сделай что-нибудь по дому.

11.Не готовь уроков, не читай, не работай умственно перед сном.

12. Ложись спать вовремя и с выученными уроками.

.



 Рано утром просыпайся,

 Себе, людям улыбайся,

 Ты зарядкой занимайся,

 Обливайся, вытирайся,

 Всегда правильно питайся,

 Аккуратно одевайся,

 В школу смело отправляйся!