**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Торбеевская средняя общеобразовательная школа №1»**

**Открытое занятие**

**в группе продленного дня**

 **На тему:**

**«Режим дня школьника»**

**Провела: Лапшина М.Н.**

**р.п. Торбеево 2024 г**

**Цели:**

1. **Образовательная**: формирование представления о здоровом образе жизни, о роли режима дня в жизни школьников.

2. **Развивающая**: развитие бережного отношения к своему здоровью.

3. **Воспитательная:** воспитание чувства ответственности, умения ценить время и рационально его использовать.

**Оборудование**: костюм доктора, презентация «Режим дня школьника»

 **ХОД ЗАНЯТИЯ.**

Звучит песня «Улыбка», музыка Шаинского, слова Пляцковского.
«Здравствуйте, друзья!»
Мы в городе очень красивом живем,
В честь Здоровья назван Здоровейском он.
В городе нашем нет места лентяям,
Тем, кто без дела по жизни шагает.
В городе этом вам скажут с любовью:
«Режим, гигиена важны для здоровья!»
**Задание 1.**
**Отгадайте загадку**:
На руке и на стене,
И на башне в вышине
Ходят, ходят ровным ходом
От восхода до восхода.
(Часы).
Вопрос детям:
• Зачем человек придумал часы?
(Ответы детей)
• Для того, чтобы не опаздывать.
• Чтобы все свои дела делать вовремя.
• Чтобы следить за тем, чтобы время не пропало даром).
Молодцы, ребята!
**• Задание 2.**
Назовите по порядку четыре времени суток.
(Утро. День. Вечер. Ночь).

Наступило утро и …
Зазвонил будильник.
Время всех зовет:
Маму в мастерскую,
Папу на завод.
(К. Ладонщиков).

С чего же начинается день школьника?

- Конечно же, с подъёма.

(Слайд 3)

 Рано утром на рассве

 Просыпаются все дети.

**7.00 – подъём**

Давайте обсудим вопрос: с чего должно начинаться утро? (Ответы детей).
**Учитель:**
Утро должно начинаться с хорошего настроения.

(Слайд 4)

Как заправили кроватку,

 Быстро делаем зарядку.

Ножками потопали.

Ручками похлопали.

Вот здоровья в чём секрет,

Всем друзьям

«Физкульт – привет!»

**7.40 – зарядка**
Предлагаю вам вместе со мной сделать зарядку:

**Зарядка «Весёлый зоопарк»**

* Жираф (движения головой вверх – вниз; вправо – влево)
* Осьминожка (круговые движения плечами назад и вперёд; плечи поднять и опустить)
* Птица (руки поднять и опустить; круговые движения назад и вперёд)
* Обезьянка (круговые движения туловищем назад и вперёд)
* Лошадка (поднятие ног по очереди, сгибая в коленях)
* Аист (подняться на носки, опуститься; круговые движения правой ногой, затем левой)

- Молодцы! Хорошо выполнили упражнения.

- А для чего нужна зарядка? (Ответы детей)

**Учитель:**Заряд бодрости мы с вами получили хороший. Молодцы! А что же будем делать дальше? (Ответы детей).

**Учитель:**
Верно, идем умываться, принимать водные процедуры.

(Слайд 5)

 **7.50 – умывание.**С шумом струйка водяная
На руках дробится.
Никогда не забывай,

По утрам умыться.
Зубная щетка, паста, мыло -Вот все, чтоб чистым лицо было!

- Как надо умываться? (Ответы детей)

**- Послушайте сказку о микробах.**

Жили – были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто – то оставил немытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там и до болезни рукой подать!

 - Подумайте, что в сказке правда, а что вымысел?

- Что поможет нам победить микробов?

(Слайд 6)

**Советы доктора Воды:**

* Раз в неделю мойся основательно
* Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши;
* Каждый день мой руки и ноги перед сном;
* Обязательно мой руки после уборки, туалета, игр, прогулки, общения с животными, поездки в транспорте.

А как ухаживают за собой животные?

- Кошка облизывает себя языком.

 - Слон из хобота обливает себя водой.

 - Бурые медведи купают своих медвежат, держа их за шиворот.

 - Еноты моют лапки и мордочку в речке.

- За зубами тоже нужен тщательный уход.

- Сколько раз в день мы чистим зубы?

 - С помощью каких предметов мы чистим зубы?

**Игра « Будь внимательным»**

**- Сейчас я вам дам несколько советов по уходу за зубами.**

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

 Творог, простоквашу.

Это мой совет хороший?

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Говорила маме Люба:

Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы.

Дырка в каждом, каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики?

Это правильный совет?

Навсегда запомните,

Милые друзья:

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

**Учитель:**

Ребята, скажите, что вы делаете после того, как умылись, почистили зубы? (Ответы детей).
Заправляем кровать
Завтракаем

( Слайд 7 **)**

**8.00 – завтрак**

Школьник бодрый и весёлый

За столом сидит накрытым.

Сытный завтрак перед школой

Уплетает с аппетитом.

- После завтрака аккуратно одеваемся и идём в школу.

(Слайд 8 )

**8.15 – 8.45 Дорога в школу.**

Утром по дороге в школу,

Свежим воздухом дышу,

Жду подружку я у дома,

Вместе с ней теперь иду,

Мы немного поболтаем,

Посмеёмся ведь тогда

Нам дорога в нашу школу

Не наскучит никогда.

\_ Ребята, а что нужно знать, чтобы безопасно добраться до школы? (Правила дорожного движения)

- Верно. Какие правила дорожного движения вы знаете? (Ответы детей)

-Как нужно правильно переходить дорогу? (Сначала посмотреть налево, перейти улицу до середины, потом посмотреть на право и перейти дальше)

 Должен помнить пешеход:

 Есть сигналы светофора –

 Подчиняйся им без спора!

 Жёлтый свет – предупреждение:

 Жди сигнала для движения.

 Зелёный свет открыл дорогу:

 Переходить, ребята, могут!

 Красный свет нам говорит:

 Стой! Опасно! Путь закрыт!

 На улице будьте внимательны, дети,

 Твёрдо запомните правила эти!

 **Игра «Светофор»**

Красный – молчим

Жёлтый – хлопаем

Зелёный – топаем.

(Слайд 9)

**8.45 – 12.10 – уроки**

Прозвенел звонок
Начинается урок.

За звонком звенит звонок

Точно в срок идёт урок,

Нужно очень много знать,

Чтоб полезным в жизни стать.

Учитель*:*Какие мероприятия помогают сохранить здоровье?

 - Физкультура, ритмика, физ.минутки на уроках.

Учитель*:*Давайте посмотрим, как вы умеете делать физ.минутки.

**Физкультминутка**

Движение - это здоровье,

Движение – это жизнь.

Не ленись – потянись,

Руки набок, ноги врозь,

 Три наклона вниз.

На четвёртый поднимись.

Раз – направо, два – налево,

Приседанья каждый день

Прогоняют сок и лень.

- Учебные занятия обязательно чередуются с переменами.

- Давайте вспомним, а чем можно заняться на перемене?

- В какие игры можно поиграть? (Можно порисовать, пообщаться с друзьями, поиграть в настольную игру, В малоподвижные игры «Ручеёк», «Водяной», «Карлики – великаны»)

- А сейчас мы с вами поиграем в **игру «Карлики – великаны**».

Если я скажу: «Карлики»,вы должны присесть на корточки, а если я скажу: «Великаны», то встать и поднять руки вверх. Посмотрим, кто у нас самый внимательный.

(Слайд 10)

**12.10 – 12.40 – дорога из школы домой**

До свиданья, школьный дом!

Завтра снова мы придём!

(Слайд 11)

**13.00 – 13.30 – обед**

Ешь спокойно за столом,

Не глотай, как львица.

Это вредно и притом

Можно подавиться.

(Слайд 12)

**13.30 – 14.30 – послеобеденный сон или отдых**

(Слайд 13)

**14.30 – 16.00 – прогулка, подвижные игры на улице.**

**Учитель:**Я предлагаю вам сейчас тоже поиграть в **русскую народную подвижную игру «Кот и мышь».**Играющие сначала выбирают кошку и мышку, берут друг друга за руки и встают в круг. Кошка стоит за кругом, мышка в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку, но играющие закрывают перед ней ворота: опускают руки, приседают, но ее не пропускают. Если кошке удастся проскользнуть в круг, дети сразу же открывают ворота, но только перед мышкой, и она выбегает из круга, а кошку игроки стараются задержать. Если же кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают другую пару.

**16.00 – 17.30- полдник, приготовление уроков.**

Полдник съели, погуляли,

Поработали опять:

Из портфеля мы достали

Свой учебник и тетрадь.

(Слайд 14)

**17.30 – 20.30 – прогулка, ужин и свободное время**

Ужин вкусный мы съедим,

Телевизор поглядим,

Или в игры поиграем,

Или книжки почитаем.

- Наступил вечер. А что же вы делаете вечером?

 Я предлагаю вам изобразить свои занятия жестами, движениями без слов, например….
(Учитель показывает одно движение, а дети угадывают).

Дети показывают, учитель угадывает.
• Вечером можно погулять на свежем воздухе;
• заняться общественно-полезным трудом;
• ужин;
• свободное время для занятий ручным трудом;
• просмотр телепередачи;
• тихие игры;
• приготовление ко сну;

(Слайд 15)

**20.30 – 21.00 – приготовление ко сну.**

Ждёт зубной порошок

И журчит водица:

- не забудь, иой дружок

Перед сном умыться.

Пусть приходит крепкий сон.

Всем на свете нужен он.

- **Учитель:**
Сейчас я прочитаю вам стихотворение. Ваша задача слушать внимательно и ответить на мои вопросы.
«Я ненавижу слово «спать»!
Я ежусь каждый раз,
Когда я слышу: «Марш в кровать!»
Уже десятый час!

Как хорошо иметь права
Ложиться спать хоть в час!

 Хоть в два!
В четыре! Или в пять!
А иногда, а иногда
(И в этом ,право, нет вреда»!)
Всю ночь совсем не спать!

**Учитель**:
• Согласны ли вы с героем этого стихотворения? Почему?
• А зачем человеку нужен сон?
**Учитель:**
- Чтобы проснуться с хорошим настроением и прекрасным самочувствием, надо выспаться. Сновидение помогает осмыслить то, что узнал за день. Недаром говорят: «Утро вечера мудренее». Во сне мозг отдыхает, возвращаются силы. Вспомните, что вы чувствовали, если ночью плохо спали? (Ответы детей).

**Учитель:**Поэтому ребенок должен спать не менее 10 часов. Значит, к 21 часу (к 9 часам вечера) он должен уже спать.

**Я хочу поиграть с вами в игру «Плохо-хорошо»** (гигиена сна). Я буду вам вслух читать высказывания, а вы, если согласны, должны хлопнуть в ладоши, а если не согласны – потопать ногами».

 Хорошо: Плохо:

Мыть ноги, руки, Много есть и пить перед
принимать душ. Сном.

Чистить зубы. Играть в шумные игры.

Проветривать комнату. Смотреть страшные фильмы.

Гулять на свежем воздухе. Слушать громкую музыку.

Спать на жесткой постели Заниматься спортом.
на спине.

(Слайд 16)

**21.00 – 7.30 – Спокойной ночи**!

Чай попить и спать в кровать,

Завтра рано мне вставать!

**Учитель:**- Молодцы!
Стать здоровым ты решил
Значит, выполняй … (режим).

Учитель:

- Кто такой Мойдодыр, вы, конечно, знаете. Он для вас прислал свои рекомендации.

- Давайте их прочитаем.

(Слайд 17)

**Рекомендации от Мойдодыра:**

* Приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и тоже время.
* Выполняй каждый день утреннюю зарядку.
* Следи за чистотой тела, волос, ногтей, полости рта.
* Старайся есть в одно и то же время.

Учитель:

- Очень нужные рекомендации прислал Мойдодыр.

- Запомните их, ребята, и выполняйте!

- А также постарайтесь соблюдать режим дня.

(Слайд 20)

Помни твёрдо, что режим

Людям всем необходим!

Выполняйте режим дня

Будете здоровы!

**IV. Вывод.**
Учитель:
• Так что же такое режим? (Ответы детей).

(Слайд 21)

Учитель:
Молодцы! Режим – это правильное распределение времени, при котором разумно чередуются труд и отдых. У человека, который соблюдает режим дня, всегда хватает времени и на дела, и на развлечения, сохраняются силы и здоровье. Ваш труд – это учение. Надо так организовать этот труд, чтобы меньше уставать и лучше учиться.

**Подведение итогов:**

Что нового вы сегодня узнали? (Ответы детей)
Что же нужно соблюдать, чтобы попасть в страну Здоровячков?

Правильно. Выполнение режима дня – это ваше хорошее здоровье.
• Ну вот и все, мои друзья, я очень рада была с вами познакомиться и буду ждать с вами следующей встречи

-Я хочу вам подарить памятки с режимом дня.