**Цель:**дать понятие о «режиме дня», формировать понимание значения важности режима дня для здоровья человека.

**Задачи:**

**образовательные:**

-ознакомить учащихся с режимом дня, обеспечивающим здоровье человека

-закрепить понятия о том, что жизнь и здоровье-главные ценности, которыми обладает человек

-научить оставлять и соблюдать режим дня, понимать его необходимость для человека;

**развивающие:**

-развивать логическое мышление, внимание, речь учащихся, умение наблюдать, классифицировать и обобщать.

**воспитывающие:**

-воспитывать аккуратность, организованность, трудолюбие

-воспитать желание соблюдать режим дня и уметь правильно распределять время на работу и отдых.

**Тип урока:**урокоткрытия нового знания

**Методы:**словесный метод (рассказ, беседа), практический метод, логический метод, метод контроля, информативный метод.

**Оборудование:** учебник мир природы и человека 4 класс, пенал, картинки с временами года, компьютер, мультимедийная доска, проектор, презентация, раздаточный материал по теме урока, цветные карандаши и др.

**1.Организационный этап**

Здравствуйте, ребята! Я рада вас приветствовать сегодня на уроке мир природы и человека. Проверьте, пожалуйста, вашу готовность к уроку. У вас на партах должно лежать учебник мир природы и человека, пенал, и раздаточный материал.

**2.Этап мотивации к учебной деятельности**

К уроку все уже готовы?

Готовы слушать, отвечать?

Урок давайте начинать.

Урок мне хотелось бы начать с такого высказывания:

*«Вы талантливые, дети! Когда-нибудь вы сами приятно поразитесь, какие вы умные, как много и хорошо умеете, если будете постоянно работать над собой, ставить новые цели стремиться к их достижению…» (Ж.Ж.Руссо)*

*-*Вы готовы стараться и усердно работать? (Да) Кто готов?

-Какое нужно настроение, чтобы урок получился удачный?**(**Хорошее)

- Я желаю вам сохранить хорошее настроение на весь урок.

**3.Этап повторение изученного материала и подведение к теме урока**

**-**Скажите пожалуйста, какое сегодня число? А месяц какой?

-Апрель-это месяц какого времени года? (весны)

 -Значит, какое время года сейчас? **(ВЕСНА)**

**-**Сколько времён года вы знаете? (4)

-Кто сможет назвать времена года по порядку? ***(зима, весна, лето осень)***

-Посмотрите на экран и скажите, что изображено? ***(утро, вечер, день, ночь)***

-Что это: утро, вечер, день и ночь? ***(части суток)***

-Мы с вами знаем, что части суток взаимосвязаны между собой и соотносятся с деятельностью человека. Сейчас вам нужно соотнести деятельность человека с частью суток. В левом столбике у нас названия частей суток, а в правом деятельность людей. *(Дети выходят к доске по одному, берут карточку с действием и определяют к какой части суток она относится)*

***-***Посмотрите на доску, правильно ли вы выполнили задание?

-Значит утром мы что делаем? Завтракаем, умываемся и т.д

-Днём мы учимся в школе, обедаем, делаем уроки и т.д

-Вечером мы смотрим телевизор, читаем книги , готовимся ко сну и т.д

-И ночью мы что делаем? (спим)

-Молодцы! Сейчас, я вам прочитаю одну интересную историю, а внимательно слушайте.

***-****Жил-был мальчик Алеша Иванов. Были у Алеши мама, папа, две бабушки и тетя. Они его любили. Поэтому Алеша ложился спать, когда ему хотелось. Спал до 12 часов дня. Просыпался… Зевал, широко разинув рот. И тетя тотчас же вливала ему в рот какао.*

*А обе бабушки протягивали ему пирожное. Алешин папа в это время старался развеселить ребенка. А мама бежала в магазин, чтобы купить Алеше какой-нибудь подарок.*

*У этого мальчишки было много всяких игрушек, альбомов, книжек, красок! Они ему так надоели, что Алеша бросал их из окошка на головы прохожих. А в это время родители делали за сына домашнее задание.*

*В школу Алеша постоянно опаздывал. Но и там ему было скучно. Поэтому – от скуки – он дергал за косы девочек, кидал камнями в птиц, толкал прохожих.*

-О чём/о ком говорится в этой истории? *(о Мальчике Алёше)*

-Что вы можете сказать об этом мальчике? Какой он был? *(ленивый, несамостоятельный, невоспитанный)*

-Нравится ли вам поведение мальчика Алёши? *(нет)*

*-*Чем не нравится поведение Алёши? *(он вёл себя капризно, плохо относился к игрушкам и книжкам, обижал девочек в школе и толкал прохожих на улице)*

*-*Можно так себя вести? *(нет)*

-Как вы думаете, почему мальчик постоянно опаздывал в школу? *(был неорганизованный)*

*-*Хорошо воспитанному человеку и скучать-то некогда. Ведь он живет по строгому распорядку и делает все самостоятельно.

– А как же называется такой строгий распорядок, которому мы следуем в течение дня? *(****Режим дня.)***

*-*Вот мы с вами и подошли к теме нашего урока

-Как вы думаете о чём мы сегодня будем говорить на уроке? ***(о режиме дня)***

-Верно! Тема нашего сегодняшнего урока **«Режим дня»**

**-Цель нашего сегодняшнего урока**-познакомиться с режимом дня школьника и выяснить для чего необходимо его соблюдать.

План урока на слайде.

***Физминутка***

-Но перед тем, как мы начнём работать по теме нашего сегодняшнего урока, давайте немного отдохнём и выполним физминутку.

*Песня «Вставай, с первыми лучами»*

**4.Сообщение нового материала.**

**-**Правильный режим дня – это правильная организация и распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т. д.

Вы спросите: не лучше ли жить, как хочешь, без режима? Захотел читать – читай 24 часа подряд, захотел гулять – гуляй сколько хочешь. Но к чему такой распорядок дня приводит, вы уже слышали в истории, которую я вам сегодня читала.

У большинства людей в жизни складывается определённый режим дня. Приблизительно в одни и те же часы работают, отдыхают, принимают пищу.

Режим дня - это расписание, где указано время подъема, за­рядки, часы занятий в школе и дома. Режим поможет вам вы­работать определенный привычный ритм жизни: чередование работы и отдыха, занятий и игр, ведь хочется многое успеть. При несоблюдении режима дня ребята ни­чего не успевают, все время чувствуют себя в тревоге. Из-за этого портится настроение, появляются вялость, переутомление. И на­оборот: удобно организованный, режим дня поможет вам сохра­нить хорошую работоспособность, бодрость и жизнерадостность.

-Что такое режим дня? (это расписание дня ,где указано время подъёма, обеда, ужина и др.)

-А как же человеку узнать о том, когда ему вставать? Когда обедать? *(С помощью часов)*

-Верно, часы-это прибор для измерения времени.

**Работа с учебником**

-Сейчас мы с вами будем работать с учебниками, откройте учебник на странице 57

-Что изображено вверху страницы? (настенные часы)

-И у нас тоже есть настенные часы, сейчас мы повторим строение часов.

-У часов есть корпус, внутри корпуса циферблат –панель с цифрами, на циферблате 12 цифр, каждая из которых указывает на определённое время и так же у часов есть стрелки: короткая и подлиннее, короткая стрелка –часовая, указывает на количество часов, длинная-минутная на количество минут.

-Продолжаем работать с учебником, на стр 57. Кроме настенных часов есть и другие виды часов, давайте прочитаем о них. (дети читают вслух)

-Давайте повторим какие ещё виды часов есть? (песочные, механические, электронные)

- Давайте подведём итого, значит все свои дела люди распределяют по времени, и какой прибор помогает выполнить их в нужное время? (часы)

-Ребята, а у вас есть режим дня? (да)

-Правильно, у вас ребята, как у учеников тоже есть свой режим дня: вы в определённое время приходите в школу, уроки в школе продолжаются в течение определённого времени, между уроками должен быть небольшой перерыв для отдыха- перемена.

-Послушайте внимательно стихотворение, которое подготовил ваш одноклассник:

**Серёжа:**

*Ведут часы секундам счет,*

*Ведут минутам счет.*

*Часы того не подведут,*

*Кто время бережет,*

*Кто жить умеет по часам*

*И ценит каждый час,*

*Того не надо по утрам*

 *Будить по десять раз.*

*И он не станет говорить,*

*Что лень ему вставать,*

*Зарядку делать, руки мыть*

*И застилать кровать.*

*Успеет он одеться в срок,*

*Умыться и поесть,*

*Успеет встать он за станок,*

*За парту в школе сесть.*

*С часами дружба хороша!*

*Работай, отдыхай,*

*Уроки делай не спеша*

*И книг не забывай!*

*Чтоб вечером, ложась в кровать,*

*Когда наступит срок,*

*Ты мог уверенно сказать:*

*– Хороший был денек! С. Баруздин*

-О чём говорится в стихотворении? ( о часах и как важно с ними дружить)

-Верно, чтобы день прошёл хорошо, и вы всё успели сделать, нужно уметь ориентироваться по часам и правильно составлять свой режим дня.

**5.Этап первичного закрепления**

-Поэтому я предлагаю вам, составить примерный «режим дня школьника», он поможем вам спланировать все свои дела на день и всё успевать.

**1 уровень**

***Интерактивная игра «Режим дня»***

Работаем с интерактивной доской, вам нужно соотнести деятельность людей со временем.

7:00-7:30- подъём, зарядка, дорога в школу

8:00-8:30 –первый завтрак

8:30-12:30-уроки в школе

12:30-12:50-обед в школе

13:00-15:30-выполнение домашнего задания

15:30-16:00- полдник

16:00-18:00-занятия в кружках, игры, прогулка

18:00-18:30-ужин

18:30-20:00-чтение, тихие игры

20:00-21:00- подготовка ко сну, сон

***2 уровень***

Учащиеся, которые не могут читать, работают на карточках, соединяют картинки частей суток с деятельностью человека.

-Молодцы! Как вам режим дня? Нравится?

-Есть время на учебу, отдых, выполнение домашнего задания-таким должен быть режим дня школьника.

**6.Этап самостоятельной работы**

-Сейчас вы самостоятельно выполните задание

**1 уровень**

- Ребята, у вас на столах лежат задания. Что записано на листочках? (Режимные моменты.)

- Расположите эти карточки по порядку, что вы делаете с самого утра и чем заканчивается у вас день

**2 уровень**

-А Вероника, Сафина, Саша, Ислам и Вадим будут выполнять другое задание, им нужно будет раскрасить цветными карандашами режимные моменты человека за весь день.

-Перед тем, как продолжим выполнять это задание, давайте сравним выполненное вами задание с образцом на доске, если у вас есть ошибки, исправляйте. *(Дети самостоятельно сверяют с образцом)*

- А теперь давайте наклеим их на листочек, и у каждого из вас всегда будет под рукой режим дня, которым вы сможете воспользоваться в любой момент.

-Молодцы! Вы отлично с заданием, эту памятку с режимом дня вы можете забрать с собой или вложить в дневник и пользоваться ей.

**7.Подведение итогов**

-Давайте подведём итог нашего сегодняшнего урока и вернёмся к нашему плану урока:

-О чём мы говорили сегодня на уроке? *(о режиме дня)*

-А что такое режим дня? *(Строгий порядок действий человека в течение всего дня)*

-Скажите пожалуйста, нужно ли человеку соблюдать режим дня? *(да)*

-Зачем? *(Нужно соблюдать режим дня, чтобы человек был здоров, всё успевал, высыпался, чувствовал себя хорошо и у него было хорошее настроение)*

- Сегодня на уроке вы все старались. Выставление оценок

**8.Рефлексия учебной деятельности.**

-Теперь я предлагаю вам оценить свою работу на уроке , у вас на столе лежит человечек- представьте , что это вы и перед вами на доске «Пьедестал успеха», сейчас вы по одному будете подходить и крепить вашего человечка Если сегодня на уроке у вас всё получилось, вы старались и были активными на уроке, то прикрепите своего человечка на самую верхнюю ступень пьедестала, если у вас возникали трудности во время урока, вы не все задания смогли выполнить, то прикрепите человечка на среднюю ступень пьедестала, а если у вас сегодня на уроке ничего не получилось, вы не смогли выполнить ни одного задания, то прикрепите человечка на самую низкую ступень нашего пьедестала.

-Молодцы, ребята! Спасибо вам за сегодняшний урок, урок окончен.

**III. Составление режима дня школьника.**

**Учитель.** Давайте по нашей схеме составим режим дня для вас.

На доске рисунок циферблата часов. Учителем заготавливаются карточки с надписями: сон, подъем, занятия в школе, завтрак, зарядка, прогулка, обед, полдник, ужин, домашнее задание, свободное время).

Учитель вместе с учащимися расставляет карточки, составляя режим дня. *(Рис. 1).*





Рис. 1

Затем учащимся предлагается рассказать о своем режиме дня, после чего все вместе обсуждают правильность и рациональность его, устраняют ошибки.

**IV. Игры на развитие чувства времени.**