**Конспект занятия по программе «Мы – школьники» для 1б и 1в классов на 12.11.21.**

**Тема:** Мое здоровье и режим дня.

**Цель**: сформировать у обучающихся понятие о режиме дня, обеспечивающем здоровье человека.

**Задачи**: 1. развивать навыки здорового образа жизни.

2. актуализировать понятия «режим» и «здоровье»

3. воспитывать у обучающихся чувство ответственности за соблюдение режима дня и за свое здоровье.

**Оборудование:** ноутбук, интернет, тетрадь, цветные карандаши.

**Ход**

**I. Вводная часть:**

**-** Сегодня на занятии мы будем говорить о здоровье. Какие правила ты должен соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы. Сейчас проверим, знаешь ли ты, что для тебя полезно, а что вредно?

**Игра «Хлопки»:** прочитай слова или попроси взрослого это сделать. Хлопни в ладоши, если слово подходит к здоровому человеку и топни, если к больному, нездоровому.

**красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый**

Здоровье в большей степени зависит от нас самих.

**II. Основная часть:**

1. **Просмотр мультфильма и обсуждение:** посмотри мультик «Быть здоровым – здорово!» из сериала «Смешарики: Азбука здоровья», по ссылке <https://youtu.be/k9l7IMby5gI>

- Как ты думаешь, что значит быть здоровым? Чему учит мультфильм?

- Как надо заботиться о здоровье?

- А как ты укрепляешь своё здоровье?

- Что может повлиять на состояние здоровья человека?

Наверное, каждый хочет быть сильным, энергичным. Здоровый человек редко думает о здоровье. Кажется, что ты здоров и всегда будешь таким. Но здоровье - одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый с детства должен заботиться о своем здоровье!

**2. Проблемный вопрос:** Всё ли ты успеваешь сделать за день, что запланировал? Ответь честно.

Почему одни все успевают сделать, а другие и одного дела закончить не могут за день? Может быть «успевашки» знают какую-то тайну времени? Или часы у них по-другому ходят? Оказывается, тайна времени действительно существует.

**3. Задание «Тайна времени»:** Чтобы узнать, что это за тайна времени, посмотри мультфильм «Распорядок» из сериала «Смешарики: Азбука здоровья».

Как можно назвать распорядок по-другому?

Так о какой же тайне времени идёт речь?

Верно, эта тайна называется распорядок или режим дня.

Стать здоровым ты решил,

значит, соблюдай **режим**!

***Физминутка «Утренняя зарядка»:***

Каждый день утром я делаю зарядку.

Очень нравится мне делать по порядку:

Весело шагать, руки поднимать,

Приседать, вставать, прыгать и плясать.

**Задание «Расположи в правильной цепочке»:** прочитай слова в каждой группе и расположи их в правильной последовательности, по порядку. Например, группа «Утро» - Завтрак, подъём, мытьё посуды, водные процедуры, уборка кровати, зарядка.

Ответ: подъём, зарядка, уборка кровати, водные процедуры, завтрак, мытьё посуды.

группа «День» - свободное время (занятия музыкой, спортом, игра в планшете), учёба, обед, прогулка, выполнение домашних заданий.

группа «Вечер» - Помощь родителям, сон, вечерние водные процедуры, ужин, вечернее чтение, просмотр любимой телепередачи.

**III. Заключительная часть:**

**Подведение итогов. Рефлексия:**

- Что ты узнал нового и полезного на занятии?

- Что такое режим дня? Почему важно его соблюдать даже в детстве?

Верно, соблюдение режима дня поможет вам сохранить свое здоровье, ведь чтобы хорошо учиться, важно быть здоровым. Режим дня поможет стать хорошим учеником, потому что режим учит не только порядку, но и дорожить временем.

**Домашнее задание:** 1) посмотри мультсериал «Спортания» - серия «Здоровый образ жизни», нажав ссылку <https://youtu.be/Jy7V7upsbOs> и ответь на вопрос - Чему учит этот мультик?

- Спасибо за работу. До скорых встреч!