

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области “Школа-интернат №3 для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья городского округа Тольятти”**

ул. Кирова, д. 64, г.о. Тольятти, Самарская обл., 445004. Тел./факс (8482)22-29-34.

E-mail: school3i@edu.tgl.ru

Конспект открытого урока

мира природы и человека

« Режим дня. Часы. Профилактика переутомления»

Составила и провела
учитель М. В. Кустова

Тольятти, 2020 г.

Тема урока: « Режим дня. Часы. Профилактика переутомления»

Класс: 4 «а».

Тип урока: обучающий.

Дата проведения: 12 марта 2021г.

Цель урока: дать понятие «режим дня», важность режима дня в здоровье человека.

Задачи урока:

1) Образовательные: закрепить знания о частях суток, о занятиях в разное время суток; ознакомить учащихся с режимом дня, обеспечивающим здоровье человека, учить составлять распорядок дня; закрепить знания об устройстве часов, о видах часов, их предназначении; познакомить и разучить комплекс физкультминутки для профилактики переутомления.

2) Коррекционно-развивающие: формировать начальные представления о здоровом образе жизни; способствовать развитию кругозора, словарного запаса учащихся, интереса к окружающему миру, умения работать с учебником и тетрадью.

3) Воспитательные: воспитывать осознание того, что для человека важен здоровый образ жизни; воспитать желание соблюдать режим дня; воспитывать аккуратность, организованность, трудолюбие.

Прогнозируемый результат:

Личностные (ЛР): самоопределение (связано с коммуникацией как взаимодействием).

Метапредметные (МПР):

Регулятивные

– принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры.

Познавательные

– формировать умение понятия «режим дня», важность режима дня в здоровье человека.

Коммуникативные

- коммуникация как взаимодействие (интеллектуальный аспект коммуникации) – учёт позиции собеседника.

Предметные (ПР):

- знать части суток, о занятиях в разное время суток;
- познакомиться с режимом дня;
- знать об устройстве часов, о видах часов, их предназначении;
- разучить комплекс физкультминутки для профилактики переутомления.

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

Оборудование: учебник «Мир природы». 4 класс. Учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптивные основные общеобразовательные программы. В 2 ч. Ч. 2. (Н. Б. Матвеева, И. Я.

Ярочкина, М. А. Попова, Т. О. Куртова) – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2019 г., тетрадь, медиа - проектор, ноутбук; презентация к уроку, интернет ресурсы: фильм «Режим дня учащихся», фильм «Виды часов и как определять время», комплекс видео гимнастики для профилактики переутомления; карточки с названиями режимных моментов и картинки (раздаточный материал); дневник, пенал.

Новые образовательные технологии, использованные на уроке: лично-ориентированные, дифференцированное обучение, информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.

Ход урока

I. Орг. момент. (Слайд 1.)

-Послушайте стихотворение и помогите его закончить 2 - мя словами.

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья,

Должен быть ... (режим дня)

-Напомнить о правилах посадки.

Организационный момент



II. Объявление темы и цели урока. (Слайд 2.)



III. Работа по теме урока.

1) Вступительная беседа.

-Вам уже знакомо понятие «режим дня». Что оно обозначает? Нужно ли его соблюдать и почему?

2)СЦЕНКА : «РЕЖИМ ДНЯ »

- (Выходит к доске ученик)

Действующие лица: учитель и ученик Вова.

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

- Конечно! Режим...!

- Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

- Даже перевыполняю!

- Как же это?

- По распорядку мне надо гулять 2 раза в день, а я гуляю – 4.

- Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

- Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.

- Хорошо...

- А можно еще лучше!

- Как же это?

- Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. И сон.

- Ну, нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

- Не вырастет!

- Это почему же?

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

- Как это с бабушкой?

- А так: половину я, половину бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

- Не понимаю – как это?

- Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я,...

- И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный.

Поможет правильно ответить нам на эти вопросы фильм, который мы сейчас посмотрим.

3)Просмотр фильма. (Слайд 3.)

4)Сделаем обобщение:

- Ребята, так что же такое режим дня? (Ответы детей).

Режим дня – это продуманный порядок действий в течение дня, где чередуются различные виды вашей деятельности: учёба; отдых; труд; питание; сон. Он помогает школьнику становиться волевым,

дисциплинированным. Сейчас мы проанализируем некоторые режимные моменты.

5) Работа по учебнику.

-Откройте учебник на с. 55.

- Рассмотрите схему.

-Вспомним, как называются части суток? (Слайд 4.)



- Чем люди занимаются в разное время суток?

-Какими цветами обозначены на схеме части суток?

-Посмотрите на схему и расскажите, что люди делают по утрам? (Люди утром просыпаются, умываются, завтракают, дети идут в детский сад, школьники в школу, а взрослые на работу).

- Я вам открою один секрет: чтобы весь день у вас было хорошее настроение, утро надо начинать с улыбки.

- А теперь расскажите, какие действия происходят днем? (Люди днём делают самые важные дела, дети находятся в детском саду: они занимаются, играют, гуляют, обедают, спят, школьники учатся, взрослые работают.)

- Что люди делают вечером? (Люди возвращаются домой с работы, с детского сада, с учебы, ужинают, отдыхают: смотрят телевизор, играют, чистят зубы, ложатся спать.)

- А что люди делают ночью? (Спят.)

-Откройте учебник на с. 56.

-Давайте вспомним основные моменты из режима, которые совпадают почти у всех детей.

- Я буду читать текст в учебнике, а вы будете накладывать на картинки слова, обозначающие режимные моменты.

-Дети встают. (Ученики находят картинку, обозначающую подъем и выкладывают на парту.) Проверяем. (Слайд 5.)



-Делают зарядку. (Слайд 6.)



-Мы тоже выполним сейчас зарядку. (Слайд 7.)

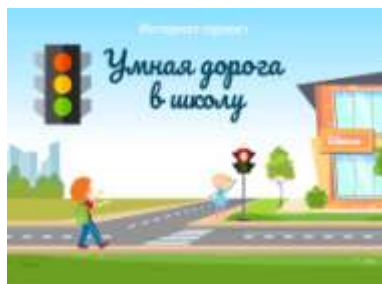
-Принимают водные процедуры. (Слайд 8.)



-Завтракают. (Слайд 9.)



-И идут в школу. (Слайд 10.)



-Что мы должны соблюдать, когда идем в школу? (ПДД.)

-В школе они учатся, узнают что – то новое. (Слайд 11.)



-Наступает время обеда. (Слайд 12.)



-И отдыха. (Слайд 13.)



-Дети готовят уроки. (Слайд 14.)



-Посещают кружки и секции. (Слайд 15.)



-Время ужина. (Слайд 16.)



-И тихих спокойных игр. (Слайд 17.)



-Дети готовятся ко сну и ложатся спать. (Слайд 18.)



-Ответим на вопрос, используя текст?

-Чем дети занимаются утром, днем и вечером? (Утром дети выполняют самую важную работу: встают, делают зарядку, принимают водные

процедуры, завтракают и идут в школу.) (Днем они учатся, обедают, отдыхают, готовят уроки, посещают кружки и секции.) (Вечером: ужинают, играют в тихие спокойные игры, готовятся ко сну и ложатся спать.)

-Почему людям нужен ночной сон? (Организм отдыхает. Защита и восстановление органов и систем организма для нормальной жизнедеятельности. Переработка, закрепление и хранение информации. Адаптация к изменению освещенности (день-ночь). Поддержание нормального психоэмоционального состояния человека.

Восстановление иммунитета организма.)

- В какие игры можно играть вечером?

-Вспомни и расскажи, чем ты любишь заниматься вечером? В какие игры играешь?

6) А сейчас поговорим о часах. Прочитаем вопросы и текст на с. 56 -57.

- Посмотрим на слайды и узнаем, какие бывают часы. (Слайд 19-24.)

1. Он всем показывает, что уже наступило утро.

Если запел соловей, то значит еще ночь, он поет самый первый. Позже поет жаворонок. В пять утра – зяблик. А как ты думаешь, когда начинает петь – чирикать **воробей**? Он у нас соня, спит долго, встает только в 6 утра. Как воробьи проснулись – значит, и нам скоро пора вставать в садик, в школу, на работу.



2. Часы открывают свои лепестки и закрывают их строго в определенное время. Как по команде. И они никогда не путаются! Например, выюнок открывается в 9 утра, а закрывается в 8 вечера. Лютик открывает цветки в 7-8 утра, а закрывает в 3-4 часа дня. Одуванчики открываются ровно в 5 утра. Люди внимательно наблюдали за цветами и травами и могли определить, сколько времени.



3. Главное, что нужно увидеть – это то, что наша «тень – стрелка» передвигается по кругу.



- Часы, которые стоят на полу называются «напольные». Они очень большие и тяжелые, их даже не переставить на другое место.



- А часы, которые висят на стене называются – как? (Настенные).
- Часы, которые носят на руке, называются – как? (Наручные).



- Нас по утрам будят часы, которые называют – как? (Будильник).



- Еще есть часы на башнях. Их называют... (башенные). В нашей стране самые главные башенные часы – на Красной Площади. Они называются «куранты». Дайте малышу послушать куранты. Напомните, как Вы в Новый год слушали куранты.



- Раньше были даже каретные часы. Они были где? (В карете)
- Карманные часы носят в... (кармане).



- Каминные часы ставят на.. (камин). Объясните малышу, что такое камин.
- А еще уже давно есть часы, которые называют «скелетоны». Знаешь, почему? Их корпус прозрачный и через него видно, что происходит внутри часов. Видно, какие детали двигаются, а какие неподвижные.



- Есть часы механические, их надо заводить. Есть часы кварцевые. В них вставляют батарейки. А есть электронные.



- Какие часы есть у нас дома? У бабушки? У папы?

После ответа на вопрос: подумай, для чего в школе звенят звонки?)

7)Посмотрим фильм « Как определять время». (Слайд 20.)

8)Вывод: чтение в учебнике на с. 58.

9)Беседа о профилактике переутомления.

-Сначала выясним, что такое переутомление?

Переутомление — очень опасное состояние, возникающее вследствие долгого отсутствия отдыха организма человека. Утомление — это усталость, всеобщее истощение организма, а переутомление — это стадия длительного утомления.

-Запомните основные правила, чтобы не было переутомления.

1.Установить правильный режим дня для школьника: ночной сон для учащихся в 1–4 классе должен составлять 10–10,5 часа. Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов. Младшие школьники не должны ложиться спать позднее 22 часов и делать уроки «на ночь».

2. **Правильно организуйте рабочее место школьника:** стол, за которым вы занимаетесь, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок — левша, то наоборот; Свет от настольной лампы не должен бить в глаза.

3. **Позаботьтесь об отдыхе.**

4. **Не забывайте о правильном питании.**

5. **Отключите компьютер**

6. **Не требуйте лишнего.**

7. **Укрепляйте иммунитет.**

10) **Запись комплекса гимнастики при переутомлении.**

-Сейчас запишем комплекс гимнастики при переутомлении.

11) **Физкультминутка при переутомлении. (Слайд 21.)**

- Выполним физкультминутку при переутомлении.

IV. Итог урока. Рефлексия.

-Ребята, какой вывод вы сделали для себя?

-Что на уроке узнали?

V. Домашнее задание.

VI. Выставление оценок.