**КГКУ детский дом 10**

**Познавательно- игровая программа**

**Тема:** "Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим"

**Составила:Н.Ю. Абакумова**



Комсомольск-на-Амуре

2022 г

**Воспитательная технология:** здоровьесберегающая

**Форма:**познавательно**-**игровая программа

**Цель:**Формирование у детей понятия о режиме дня, обеспечивающем здоровье человека. Составление режима дня.

**Задачи:**1. Продолжать формировать у воспитанников представление о здоровом образежизни.

2. Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, выбирать, делать умозаключение.3. Воспитывать у детей интерес к нормам здорового образа жизни.

**Участники:**воспитанники 2-4 кл.

**Место проведения:**актовый зал детского дома

**Планируемые результаты:**Воспитанники умеют отличить поведение, способствующее укреплению здоровья, от поведения вредного для здоровья, придерживаются установки на здоровый образ жизни, соблюдают в своей деятельности режим дня.

**Материалы и оборудование**: Компьютер, проектор, мультимедийная презентация, листы для самостоятельной работы, карточки, раздаточный материал.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап мероприятия  (мин) | Деятельность  воспитателя | Деятельность воспитанников |
| 1. Подготовительный этап   (10 мин) | Здравствуйте, ребята!  Я рада приветствовать вас!  - Я вам предлагаю поиграть в одну игру. Поднимите жёлтый (улыбающийся) смайлик, если услышите слово, характеризующее здорового человека, красный (грустный) – если оно не относится к нему: красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, крепкий, неуклюжий, подтянутый, весёлый, вялый, энергичный, с хорошим аппетитом, ловкий.  - Жил-был мальчик Алеша Иванов. Были у Алеши мама, папа, две бабушки и тетя. Они его любили-обожали. Поэтому Алеша ложился спать, когда ему хотелось. Спал до полудня. Просыпался, зевал, широко разинув рот. И тетя Лиза 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 ужасно 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, бил малышей, кидал камнями в птиц, толкал прохожих.  - Что вы можете сказать об этом мальчике?  - Нравится или не нравится вам Алеша Иванов? Если не нравится, то почему?  - Как вы думаете, почему мальчик постоянно опаздывал в школу?  - Воспитанному человеку и скучать некогда. Ведь он живет по строгому распорядку и делает все самостоятельно.  - А как же называется такой строгий распорядок, которому мы следуем в течение дня?  - Правильно, это режим дня. Тема нашего занятия «Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим!».  Слайд 1. | Здороваются.    Участвуют в игре.              Слушают.                  Отвечают, высказывают своё мнение. |
| 2. Основной этап   (20 мин) | |  |  | | --- | --- | | - 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  И раньше, чем звенит звонок,  За парту в школу сесть. |   - Объясните, о чём идет речь в этом стихотворении? Правильно, о том, что всё надо делать по времени, ценить каждую минуту.   - А поможет в этом «режим дня».  - Обратимся к Толковому словарю. Режим – распорядок чего-нибудь. Слайд 2  - Как вы думаете, у всех ли людей одинаковый режим дня? Почему?  - Давайте попробуем сейчас расписать свой день по часам, то есть составить ваш режим дня. (Раздаёт детям листы и для составления режима дня). Слайд 3.  - Какой первый пункт в режиме дня? С чего начинается наш день?  - Правильно, подъём. Во сколько нужно просыпаться?  (в 7 утра). Очень важно встать в хорошем настроении, ведь впереди столько добрых дел.  Утром зазвонил будильник  Мне будильник ни к чему,  Потому, что без звоночка  Встать так рано я могу! Слайд 4.  Итак, в режиме дня записываем:  7.00 – подъём.  - Следующий пункт. 7.00-7.30 – уборка постели, зарядка, утренний туалет.  - Значит, вставать нужно в 7 часов утра, не залёживаться в постели и обязательно свой день начинать с утренней гимнастики. Она так называется потому, что пробуждает организм ото сна и заряжает энергией на весь день. В этот пункт режима дня у нас ещё входит утренний туалет, т. е. умывание, приведение себя в порядок. Тщательно чистим зубы. Очень важно сохранить зубы здоровыми.  Кто с зарядкой дружит смело,  Кто с утра прогонит лень,  Будет сильным и умелым,  И весёлым целый день!  Волшебная водичка  На розовое личико,  Ливень с теплой тучки  На маленькие ручки. Слайд 5.  - После зарядки, утреннего туалета, уборки постели вы …(завтракаете).  7.30-7.50 – завтрак. Завтракать нужно обязательно, так как пища даёт силы для предстоящей работы, а также она необходима для нормального роста и развития организма.  Школьник бодрый и весёлый За столом сидит накрытым, Сытный завтрак перед школой Уплетает с аппетитом. Ешь спокойно за столом, Не глотай как львица, Это вредно, и притом Можно подавиться. Слайд 6.  - Позавтракав, мы отправляемся в школу. 7.50-8.30 – дорога в школу. Лучше идти пешком. Вы дышите свежим воздухом и получаете дополнительную физическую нагрузку, а значит тренируются мышцы, лёгкие, сердце, укрепляется скелет. Тренированный организм противостоит заболеваниям.  Но, как только вы выходите на улицу, так сразу же становитесь пешеходами. Пешеход – это человек, идущий по улице, по дороге. Поэтому нужно помнить и соблюдать правила пешехода, которые вы изучали на уроках и внеклассных мероприятиях. Какие это правила?  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 школу длинной  Не наскучит никогда. Слайд 7.  8.30-12.30 – учебные занятия.  Чтобы грамотнее стать,  Надо книжки почитать  И задачи все решить,  Чтоб пятёрку получить! Слайд 8.  13.00-13.20 – дорога домой. Вернувшись из школы, снимите и аккуратно повесьте школьную одежду. Наденьте домашнюю одежду. Вымойте руки. После полдника помойте за собой посуду  13.30-14.00 - обед.  14.00-16.00 – дневной отдых. Занятия по интересам.  16.00-17.00 – приготовление уроков. Домашнее задание рекомендуется делать именно в это время, так как мозг в этот час лучше работает. Начинать нужно с письменных заданий, а уж потом переходить к устным. Ну вот, уроки сделаны. Что же мы будем делать дальше?  . А в режиме запишем: 17.00-17.15 – полдник.  17.00-19.00 – свободное время. Свободное время может включать в себя помощь взрослым, любимые занятия, занятия в кружках и, конечно же, прогулку.  Слайд 9.  19.00-19.30 - ужин.  Ужин вкусный мы съедим,  Телевизор поглядим,  Или в игры поиграем,  Или книжку почитаем. Слайд 10.  19.30-20.30 – свободное время. Можно поиграть в спокойные игры или почитать.  20.30-21.00 – подготовка ко сну. Перед сном нужно обязательно почистить зубы, проветрить комнату.  И последней строкой в режиме дня будет: 21.00 – сон. Сон – это такой же необходимый компонент в жизни человека, как вода и пища. Для полноценной работы нашего организма в течении дня, человек должен хорошо выспаться ночью. Детям вашего возраста нужно спать 10-11 часов.  Ждёт зубной порошок И журчит водица: «Не забудь, мой дружок, Перед сном умыться!» Пусть приходит крепкий сон. Всем на свете нужен он. Слайд 11.    - Вот таким должен быть режим школьника. Работа должна обязательно сменяться отдыхом. И мы с вами должны отдохнуть.  Физкультминутка.  Чтоб совсем проснуться,  Надо потянуться.  Раз – подняться, подтянуться.  Два – согнуться, разогнуться.  Три – в ладоши три хлопка,  Головою три кивка.  На четыре – руки шире,  Пять – руками помахать.  Шесть и семь – с улыбкой встать.  Восемь – можно день начать.  Обсуждение режима дня.  По желанию дети могут оформить свой режим дня соответствующими рисунками по теме.  Слайд 12.  - Зачем же нам нужен режим?  - Как режим помогает сберегать здоровье?  - Чему учит режим дня? (не только распорядку, но и беречь свое здоровье и время)  Организует работу в парах.  - На карточках написаны пословицы, но они разорваны, ваша задача соединить пословицы.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Кто хочет много знать, |  | - - - залог здоровья. | | Упустишь минутку |  | - - - гуляй смело. | | Здоровым будешь, |  | - - - болезнь не догонит. | | Кончил дело |  | - - - день потерялся. | | Чистота |  | - - - тот дня не видит. | | Поздно поднялся |  | - - -тому меньше надо спать. | | Кто поздно встаёт, |  | - - - потеряешь час. |   (Поздно поднялся – день потерялся. Кто хочет много знать, тому меньше надо спать. Упустишь минутку - потеряешь час. Кто поздно встаёт, тот дня не видит. Кончил дело - гуляй смело. Чистота – залог здоровья. Быстрого и ловкого болезнь не догонит. Здоровым будешь, всё добудешь).  - Как вы понимаете значение этих пословиц? Слайд 13.    - Работа всей группы. Воспитатель читает загадки. Дети обсуждают ответ и заполняют кроссворд.  1. стать здоровым ты решил, значит, соблюдай… (ответ: режим);  2. утром в семь звенит настырно наш весёлый друг… (ответ: будильник);   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | л |  |  |  |  |  |  |  | п |  |  |  | д | |  |  |  |  | ы |  |  |  |  |  |  |  | о |  |  |  | у | |  |  |  |  | б |  |  |  |  |  |  |  | и |  |  |  | ш | |  |  |  |  | а |  |  | б |  |  |  |  | г |  |  |  | е | |  |  |  |  | е |  |  | у |  |  |  |  | р | е | ж | и | м | |  |  |  |  | м | о | й | д | о | д | ы | р | а |  |  |  |  | |  |  |  |  | с |  |  | и |  |  |  |  | т |  |  |  |  | | с | е | м | ь | я |  |  | л |  |  |  |  | ь |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | ь |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | п |  | н |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | о |  | и |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | з | а | в | т | р | а | к |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | а |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   3. на зарядку встала вся наша дружная… (семья);  4. режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным… (душем)  5. после душа и зарядки ждёт меня горячий… (завтрак);  6. всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам… (Мойдодыра)  7. после обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе… (поиграть);  8. после ужина веселье – в руки мы берем гантели, спортом занимаемся, друг другу… (улыбаемся);  9. смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно… (пора).  - Молодцы, вы хорошо справились с заданием.  Слайд 14. | Слушают.            Отвечают на вопросы воспитателя.  Высказывают своё мнение.  Составляют свой режим дня.  Ответы детей.    Чтение со слайда детьми.                        Чтение со слайда детьми.          Отвечают на вопросы воспитателя.      Чтение со слайда детьми.                    Отвечают на вопросы воспитателя.  Чтение со слайда детьми.            Чтение со слайда детьми.                  Отвечают на вопросы учителя.        Чтение со слайда детьми.      Чтение со слайда детьми.                    Чтение со слайда детьми.          Выполняют физ. минутку.  Отвечают на вопросы воспитателя. Высказывают своё мнение.    Слушают задание.      Выполняют задание. Работают в пара  Выполняют задание в группе. |
| 1. Заключительный этап   (10 мин) | Игра «Это я».  - Я буду задавать вопросы, а вы внимательно слушайте. Если высказывание о вас - хлопайте в ладоши, если нет – топайте ногами.  Кто, скажите мне друзья зарядку делает с утра?  Кто из вас приходит в класс с опозданием на час?  Кто, мороза не боится, с горки может прокатиться?  Кто из вас, из малышей ходит грязный до ушей?  Кто из вас хранит в порядке книжки, ручки и тетрадки?  Кто из вас не ходит хмурый любит спорт и физкультуры?  Кто из вас скажите вслух, на уроке ловит мух?  Кто из вас своим трудом украшает класс и дом?  Кто скажите мне друзья соблюдает режим дня?  - Ребята, сегодня на занятии мы занимались очень важным делом: составляли режим дня.  Помни твердо, что режим людям всем необходим!    Рефлексия. Слайд 15.  - А теперь я хочу, чтобы каждый из вас оценил свои достижения. У каждого из вас на партах лежат смайлики, выберите одного, который соответствует вашему состоянию.  https://fs.znanio.ru/8c0997/2e/6a/b56803baeeed5cea5c8e50cc24a87998c4.gifНа все вопросы ответили правильно. Молодцы!  https://fs.znanio.ru/8c0997/04/25/d5c5def32e563ccee0bdf4c85952b0c02a.gifОтветили не на все вопросы, допустили ошибки. Надо ещё поработать!  https://fs.znanio.ru/8c0997/1b/61/96cc8ab8dd88a189da43dea05b5e7f9956.gifНе ответили на вопросы. Ай-ай-ай! Придётся начать сначала!  - Давайте выучим слова, которые нам помогут не забывать заботиться о своем здоровье.    «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!».  - А сейчас поднимите правую ладошку с теми знаниями, что были у вас на начало занятия; теперь – левую ладошку, с теми знаниями, что вы получили на нашем занятии – соедините их вместе и поблагодарите себя за работу. Вы замечательно потрудились. Спасибо вам! Занятие окончено. | Участвуют в игре.          Слушают.      Проводят рефлексию.        Учат слова      Выполняют задание |

Конец формы