Государственное бюджетное образовательное учереждение

« Шумихинская специальная (коррекционная) школа- интернат»

**Открытое занятие**

**«Путешествие в город «Режим дня»»**

**3-6 класс**



Воспитатель:

Двизова Ирина Владимировна.

**2025г.**

**Путешествие в город «Режим дня»**

 **Цель:**Закрепление режима дня и значения его в жизни школьника

**Задачи:**

**1) Образовательные:** закрепить знания, о занятиях в разное время суток; ознакомить учащихся с режимом дня, обеспечивающим здоровье человека, учить составлять распорядок дня; учить заботиться о своем здоровье;

**2) Коррекционно-развивающие:** формировать представления о здоровом образе жизни; способствовать развитию кругозора, словарного запаса учащихся, интереса к окружающему миру. Прививать умение правильно распределять время на работу и отдых; закрепление знаний правил личной гигиены;

**3)Воспитательные:** воспитывать осознание того, чтодля человека важен здоровый образ жизни; воспитать желание соблюдать режим дня; воспитывать аккуратность, организованность, трудолюбие. Воспитывать у учеников чувство ответственности за свое здоровье.

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

**Оборудование:** карточки с заданиями, оборудование для показа презентации.

 **Подготовительная работа**: заучивание стихотворений детьми.

**Ход мероприятия**

 **Организационный момент.**

 Психологический настрой на работу.

“Помни твёрдо, что режим Людям всем необходим”.

**Вводная часть.**

**Воспитатель**: Сегодня мы совершим путешествие по городу «Режим дня».

 Ребята, кто знает, что такое режим дня? (Ответы детей)

**Режим** **дня** – это определенный распорядок труда, отдыха, гигиены, питания и сна*). (словарное слово на доску)*

 - Ребята, кто из вас соблюдает режим дня? *(Ответ детей).*

- Скажите мне, а для чего нужен режим дня? *(Ответ детей).*

- Молодцы, правильно ответили.

- Так, кто мне скажет, что такое режим дня?

- Ребята, путешествуя, мы посетим много улиц, и выполним не большие задания. Которые помогут нам закрепить знания о важности режимного дня.

- Вы, согласны на путешествие? (ответы детей)

- Теперь нам необходимо купить билет.

- Чтобы нам купить билеты, нужно разгадать загадку.

Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай…..(Режим) (ответы детей)

- Молодцы! Билеты мы приобрели, теперь отправляемся в путешествие.

- Девизом нашего путешествия будут такие слова:

Мы умеем думать,

Мы умеем рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и будем выбирать.

Давайте произнесем наш девиз все вместе.

 **Основная часть.**

**Воспитатель**: Итак, мы попали в город. Давайте посетим первую улицу города.

- У лица называется **«Утренний подъем**» чтение стихотворения.

**Читает Ученик.**

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно, в семь часов.

Отворив окна засов.

**Воспитатель:** А в какое время поднимаетесь вы? (ответы детей)

- Вы просыпаетесь в 7ч 00мин

- Про какой режимный момент мы с вами говорили на этой улице?

(ответы детей) (на доску вывешивается слово **подъем**)

- Вот вы проснулись, полежали, потянулись в кровати и встали.

 -Что необходимо сделать обязательно утром? (**зарядку**)

**Воспитатель**: Вот, мы с вами оказались на улице.

Улица **«Гимнастическая»**

- Теперь можно приступить к зарядке. Утренняя зарядка обязательна, её проводят минут 10-15.Зарядка – это отличный способ быстро избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает прилив энергии и бодрости.

-Давайте проведём физкультминутку.

*«Поднимаем руки выше»*

Поднимаем руки выше,

Опускаем руки вниз.

Ты достань сначала крышу,

Пола ты потом коснись.

Выполняем три наклона,

Наклоняемся до пола,

А потом прогнемся сразу

Глубоко назад три раза.

Выполним рывки руками

Раз, два, три, четыре, пять.

 А теперь мы приседаем,

Чтоб сильней и крепче стать.

Вверх потянемся потом.

Шире руки разведем.

- Для, чего нужна зарядка? (ответы детей)

- Про какой режимный момент мы с вами говорили на этой улице?

(ответы детей) (на доску вывешивается слово **зарядка**)

- Сделали зарядку, заправили свои, постели и мы с вами идем?

(Ответы детей)

- Правильно ребята умываться и наша улица **«Волшебная водичка»**

- Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши;

- Умываемся, затем хорошенько чистим зубы. Делать это надо тщательно.

- Сейчас, нам Арина покажет и расскажет, как правильно нужно чистить зубы.

-Молодец, спасибо.

- Про какой режимный момент мы с вами говорили на этой улице?

(ответы детей) (на доску вывешивается слово **гигиенические процедуры**)

- Ребята, мы с вами проснулись, сделали зарядку, умылись, сейчас мы с вами что делаем (ответы детей)

- Правильно, молодцы.

 - А, мы идем дальше на улицу под названием **«Школьная форма»**

**Воспитатель:** На, этой улице, мы посмотрим, ребята, как нужно ходить в школу и в какой одежде. (на доску вывешиваются картинки школьников в неопрятной одежде)

- Ребята, вы тоже так одеваетесь в школу? (ответы детей)

- В одежде важна опрятность и аккуратность. Следи, чтобы твоя одежда всегда была чистой и отглаженной. Твоя обувь должна быть тоже всегда чистой.

- Ребята, посмотрите друг на друга, все вы опрятные?

(ребята, поправляют воротнички, пуговицы на рубашках)

- Какой, должна быть одежда школьника? (ответы детей)

- Правильно опрятность и аккуратность.

- Молодцы.

- Про какой режимный момент мы с вами говорили на этой улице?

(ответы детей) (на доску вывешивается слово **Уход в школу)**

Идем дальше, пришли на улицу «**Утренний завтрак**»

- Вы проснулись, сделали зарядку, почистили зубы, оделись в школу. Пора завтракать. Завтрак должен быть плотным, потому что одну четвёртую часть калорий дневной порции мы должны съесть утром.

- А какое блюдо лучше всего есть на завтрак? (каша).

Все они говорят о том особенном месте, которое это блюдо занимает в русской кухне. Так в чём же польза каш? (Слайды 1.2.3.4.)

**Гречневая каша:**из гречневой крупы получается одна из самых полезных каш. Она важна для формирования нервной и костной систем.

**Овсяная каша:**овсянка – «каша красоты». В ней много полезных веществ, это прекрасное блюдо для ребёнка, её полезные свойства помогают складываться крепкой мышечной структуре ребёнка.

**Пшённая каша**богата витамином Д, который укрепляет ногти и волосы

**Перловая каша -**  Она очень питательна и поддерживает в тонусе организм, нагруженный большой физической активностью. Помогает обмену веществ, и нужна для мозговой деятельности.

**Игра «Поварята»**

Варись, каша, варись! (читает ученик)

Кипятись – пузырись!

Густей! Толстей!

Поджидай гостей!

- Ребята, у вас на столах лежат картинки (крупы, масло, фрукты, вода, молоко).

 - Давайте с вами приготовим кашу. (дети подходят и прикрепляют продукты)

- Молодцы, правильно приготовили.

- Про какой режимный момент мы с вами говорили на этой улице?

(ответы детей) (на доску вывешивается слово **Завтрак**)

**Воспитатель**: Идем, дальше. И мы пришли на улицу «**Знаний»**

- Ну, а в школе всё идёт по точному режиму: уроки, перемены.

- Давайте вспомним правила поведения на уроке и переменах.

(Ответы детей)

- Ребята, а как вы занимаетесь на уроках? (ответы детей: хорошо)

- Ребята, вы приходите в школу, чтобы получать знания, которые вам пригодятся в жизни. На уроке вы должны слушать внимательно учителя, запоминать материал, выполнять задания и упражнения. А на переменах нужно отдыхать, поиграть в настольные игры, побеседовать с одноклассниками.

- А, сейчас я проверю, какие же, вы внимательные? (на доске разные картинки, дети запоминают, затем воспитатель убирает несколько картинок, дети должны сказать, каких картинок не стало)

- Молодцы. Какие, вы все внимательные.

- Про какой режимный момент мы с вами говорили на этой улице?

(ответы детей) (на доску вывешивается слово « **Школа»**)

**Воспитатель:** Идем, дальше на улицу «**Обеденная**»

Итак, наступило время обеда.

**Читает ученик:**

Час обеда подошёл,

Суп торопится на стол,

А за ним спешат котлетки:

– Ну-ка скушайте нас, детки!

Следом шествует компот,

Детям песенку поёт:

– Я полезный очень-очень,

- Кто добавки, дети, хочет?

-Во время еды мы не забываем, как правильно вести себя за столом.

- Давайте вспомним правила поведения за столом.

**Правила еды:**

-Во время еды ничем не отвлекаться, в том числе не разговаривать.

-Тщательно разжёвывать пищу, чтобы она лучше переваривалась,

-После еды убери за собой.

- Молодцы.

- Про какой режимный момент мы с вами говорили на этой улице?

(ответы детей) (на доску вывешивается слово «**Обед»).**

- Идем, дальше и наша улица «**Развивающая**».

**Воспитатель**: На этой улице, ребята, должны отдыхать после уроков в школе. У нас в отряде дети 3-4 класса ложатся на сон- час. Дети 5-6 класса посещают кружки. И сейчас дети, которые посещают кружки, расскажут нам чем они занимаются на своих кружках.

(Дети выходят и рассказывают по раскраскам)

- Это, очень нужный и важный режимный момент, потому что в это время можно заниматься любимым делом.

- Про какой режимный момент мы с вами говорили на этой улице?

(ответы детей) (на доску вывешивается слово **Посещение кружков и секций)**

**Воспитатель:** Следующую улицу, называется она отдых. Улица **«Прогулочная»**

- Ребята, на этой улице  узнаем, как правильно организовать активный отдых.

-Давайте и мы с вами отдохнём и сыграем в игру «Вот так!». (видео)

Игра «Вот так!».

-Как живёшь?

-Как утром встаёшь?

-Как чистишь зубы?

-Как умываешься?

-Как улыбаешься?

-Как правильно питаешься?

-Как за руками ты следишь?

-Как от инфекции бежишь?

-Молодцы!

-Полученную после отдыха энергию полезно использовать для развития своих способностей.

- Что, такое отдых? (ответы детей)

- Про какой режимный момент мы с вами говорили на этой улице?

(ответы детей) (на доску вывешивается слов **Прогулка**)

- Ну, что отдохнули, набрались энергии идем на очень важную улицу**.**

Улица **«Домашняя**»

**Воспитатель**: Усилием воли усади себя на рабочее место.

- Подготовь рабочее место: на столе не должно быть ничего (обрати внимание, что мы не добавляем слова «лишнего», то есть стол должен быть

абсолютно чистым). И сейчас Женя Ситникова покажет нам, как она готовиться к выполнению домашнего задания.

- Женя, а почему ты учебники положила с правой стороны?

- Когда мы выполняем домашнее задание, мы следим за осанкой, покажите, как нужно сидеть?

- Давайте, отдохнем и выполним упражнения для глаз.

- Молодцы.

- Выполнив домашнее задание, внимательно собери все, что нужно к следующим урокам. Прибери свое рабочее место.

- Про какой режимный момент мы с вами говорили на этой улице?

(ответы детей) (на доску вывешивается слов «**Самоподготовка»**).

**«Сделал дело, гуляй смело».**

- А, мы с вами идеи на ужин

 И следующая улица- **«Вкусный ужин».**

-Ужинать надо за 2 часа до сна. Не забудьте хорошенько вымыть руки перед едой. Пища должна быть разнообразной. Особенно полезны для детей соки, овощи, фрукты, мясо и молочные продукты.

-А сейчас, ребята, поиграем в маленькую игру и проверим, знаете ли вы, что полезно для питания, а что не очень.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: «Нет, нет, нет!»

Не грызите лист капустный:

Он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет? НЕТ, НЕТ, НЕТ!

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Чтобы зубы укреплять

Полезно леденцы сосать.

Это правильный совет? НЕТ, НЕТ, НЕТ!

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Ох, неловкая Людмила

На пол бублик уронила.

С пола бублик поднимает,

И его есть продолжает.

Кто даст правильный совет –

Молодчина Люда? НЕТ!

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей щи.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Вместо полезного сока морковки

Пейте шипучий стакан газировки.

Это правильный совет? НЕТ, НЕТ, НЕТ!

Перед сном ребятам нужен

Очень лёгкий вкусный ужин.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

- Про какой режимный момент мы с вами говорили на этой улице?

(ответы детей) (на доску вывешивается слов **«Ужин»).**

-После ужина можно, заняться любыми интересными делами, почитать, порисовать, заняться конструированием, поиграть в настольные игры.

- А, теперь пойдем на следующую улицу, а называется она «**Гигиеническая».**

**-** Перед сном, необходимо умываться и чистить зубы на ночь.

- Ребята, как вы думаете, для чего это нужно делать? (ответы детей)

- Молодцы, а еще кто думает по- другому? (ответы детей)

- Да, для того что бы во время сна ваше тело отдыхало, и утром мы проснетесь снова бодрыми и полными новых сил.

- Про какой режимный момент мы с вами говорили на этой улице?

(ответы детей) (на доску вывешивается слов **Сон)**

Молодцы!

**Итог. Рефлексия.**

- А, теперь пора прощаться. Мы отправляемся назад в школу, в класс.

- Закрываем, глазки считаем до пяти. (Дети считают до пяти и открывают глаза).

- Сейчас я проверю, как вы запомнили режим дня, который мы с вами составили, путешествуя по улицам режима дня.

(показать на доску) (Снять режимные моменты с доски раздать детям)

- Давайте его соберем у кого 1 карточка. (дети подходят и собирают режим)

- Какие, молодцы правильно собрали.

- А, сейчас давайте сфотографируемся.

- Давайте, повторим, что такое режим дня?

- Почему важно его соблюдать?

- Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо.

- Значит, вам понравилось занятие. (Ответы детей)

- На этом, наша занятие подошло к концу, мы всем говорим:

 «До свидания**!»**