

Министерство образования и науки Челябинской области государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Челябинский педагогический колледж № 1»

Школа МАОУ «Образовательный центр «Ньютон» г. Челябинск»

Дата проведения: 15.10.2021

Класс: 1- 6

Учитель: Прохорова М.С.

Отметка за проведение:

Подпись _____

Студент: Щебетун Иван

Методист: Гарбуз О. А.

Подпись _____

Конспект внеклассного мероприятия
«Режим дня – основа жизни человека (ЗОЖ)»

Цели: создание условий для формирования здорового образа жизни учащихся.

Оборудование: презентация, раздаточный материал.

Челябинск, 2021

Ход мероприятия

Этап	Время	Содержание	Примечание
1.Организационный	5 мин.	<p>- Ребята, давайте с вами встанем со своих мест и поздороваемся. Здравствуйте, ребята.</p> <p>Я напоминаю вам, что меня зовут, Иван Викторович.</p> <p>- Пожалуйста, присаживайтесь.</p> <p>Посмотрите на меня!</p> <p>Ваш экскурсовод сегодня я.</p> <p>Не теряя ни минутки,</p> <p>Приглашаю вас я в путь!</p> <p>Взять все знания в дорогу!</p> <p>И улыбку не забудь!</p> <p>- Для начала, как вы думаете, какие существуют правила работы на занятии? (<i>Не мешать друг-другу, быть спокойным и старательным, всё слушать, говорить всё чётко и понятно, если хочешь сказать, то нужно понять руку.</i>)</p> <p>- Да, всё верно.</p> <p>-Давайте рассмотрим картинки. Что их объединяет? (<i>Здоровый образ жизни (ЗОЖ)</i>)</p> <p>-Верно! А что такое ЗОЖ? Можно опираться на картинки (<i>образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.</i>)</p> <p>-Хорошо!</p> <p>-Давайте, еще раз обратим внимание на картинки, и скажем, что нужно делать, чтоб соблюдать ЗОЖ? (<i>Правильно питаться, хороший сон, гулять на свежем воздухе, соблюдать гигиену, соблюдать режим, заниматься спортом.</i>)</p> <p>-Кто из вас занимается спортом? И каким?</p> <p>-Молодцы!</p> <p>-Сегодня мы поговорим о ЗОЖ, и рассмотрим один из пунктов ЗОЖ</p>	<p>Здороваются</p> <p>Слушают учителя</p> <p>Отвечают на вопросы учителя</p> <p>Рассматривают картинки на экране Предлагают варианты ответа</p> <p>Отвечают</p> <p>Рассказывают, кто чем занимается</p>
2.Основной	25 мин.	<p>-Давайте прочитаем слова вслух по цепочке</p> <p>ПРОГУЛКА ЗАВТРАК ЗАРЯДКА</p> <p>ЗАНЯТИЯ В ШКОЛЕ УТРЕННИЙ ТУАЛЕТ</p>	Читают по цепочке

	<p>ОБЕД ПОДЪЁМ ЧТЕНИЕ;</p> <p>ИГРЫ ДОМА ОТДЫХ ЗАНЯТИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ</p> <p>СОН ПОДГОТОВКА КО СНУ ОТДЫХ УЖИН</p> <p>-Ребята, а кто из вас догадался, какая сегодня тема? <i>(Режим дня)</i></p> <p>-Молодцы! Но нам нужна цель, которую мы будем достигать в течение нашего занятия. Какую цель мы можем поставить? <i>(Научиться составлять режим дня)</i></p> <p>-Верно!</p> <p>- Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток. Дела в течение дня у всех детей разные, но есть основные моменты, которые должен выполнять каждый школьник в определенном порядке. Какие это дела? <i>(Подъем, завтрак, зарядка, занятия в школе, обед, отдых, занятия своими делами, выполнение домашней работы, ужин, вечерний душ, отбой.)</i></p> <p>-А теперь давайте вспомним правила работы в группах. <i>(Работаем сообща, не мешаем друг другу, слушаем одноклассников)</i></p> <p>-А теперь объединимся в группы.</p> <p>Я вам сейчас раздам карточки. Попробуйте в группах расположить карточки с делами в нужном, на ваш взгляд порядке. Включаю звук будильника.</p> <p>-Ой, это что за звонок? <i>(Часы, будильник)</i></p> <p>-Ребята, а когда чаще всего можно услышать такой звон? <i>(Утром)</i></p> <p>-О чём нас предупреждают часы? <i>(Пора вставать)</i></p> <p>-А что идет после подъема? <i>(Зарядка)</i></p> <p><i>Динамическая пауза:</i></p> <p>-А теперь давайте все встанем и проведем вместе зарядку</p>	<p>Предлагают варианты темы Формулируют цель</p> <p>Отвечают на вопрос</p> <p>Вспоминают правила работы в группе Работают в группах Раскладывают карточки Слушают аудиозапись Отвечают на вопросы</p> <p>Выполняют динамическую паузу</p>
--	--	---

	<p>-Какие действия еще мы выполняем утром? (<i>УТРЕННИЕ ПРОЦЕДУРЫ, ЗАВТРАК</i>)</p> <p>-Все согласны?</p> <p>Хорошо!</p> <p>-А в каком промежутке времени это происходит? (<i>С 7 до 8 часов утра</i>)</p> <p>-Какой пункт идет следующий? (<i>Занятие в школе</i>)</p> <p>-Чем мы занимаемся в школе? (<i>Учимся, играем с друзьями</i>)</p> <p>-У нас получилось такое начало:</p> <p>ПОДЪЕМ, ЗАРЯДКА, УТРЕННИЕ ПРОЦЕДУРЫ, ЗАВТРАК, ЗАНЯТИЯ В ШКОЛЕ</p> <p>-У всех так?</p> <p>-Хорошо! Но на этом наш день не заканчивается, и мы идем дальше.</p> <p>-После школы приходим домой, что делаем по нашему распорядку? (<i>Обед</i>)</p> <p>-Но для начала, что нужно сделать, чтоб сесть за стол? (<i>Раздеться, помыть руки</i>)</p> <p>-Молодцы! Это тоже основы ЗОЖ</p> <p>-Пообедали, можно и ... (<i>Отдохнуть, поиграть</i>)</p> <p>-А как вы предпочитаете отдыхать?</p> <p>-Что у нас идет следующее? (<i>Занятия по интересам</i>)</p> <p>-Сюда можно также отнести кружки, секции</p> <p>-Кто куда ходит?</p> <p>-Придя домой, так же разделись, помыли хорошо руки с мылом и садимся ... (<i>Выполнить домашнюю работу, подготовиться к школе</i>)</p> <p>-А сколько у вас занимает времени на выполнение домашней работы?</p> <p>-А теперь давайте, вместе выполним задание?</p> <p>-На экране будут появляться текст, я его читаю, и вместе вставляем пропущенное слово:</p> <p>1. <i>Чтоб ты не был хилым, вялым, Не лежал под одеялом, Не хворал и был в порядке Делай каждый день! (Зарядку)</i></p> <p>2. <i>Позабудь про телевизор Марш на улицу гулять Ведь полезней для здоровья Свежим воздухом! (Дышать)</i></p> <p>3. <i>Рано утром просыпайся, Себе, людям улыбайся. Ты зарядкой занимайся,</i></p>	<p>Читают следующие пункты</p> <p>Отвечают на вопросы</p> <p>Смотрят на слайд</p> <p>Отвечают на вопросы</p> <p>Рассказывают про свои занятия Отвечают на вопросы</p> <p>Выполняют задание</p>
--	--	--

		<p><i>Обливайся, вытирайся. Аккуратно одевайся, В школу смело!(Собирайся)</i></p> <p>-Молодца! Вы справились с этим заданием, но пора нам отдыхать и набираться сил. Какие пункты следующие? (<i>Ужин, игры дома, подготовка ко сну, сон</i>)</p> <p>-Молодцы! Вот мы с вами составили режим дня. Давайте соберем карточки, и еще раз посмотрим, что у нас получилось. Давайте все прочитаем по цепочке. (<i>Подъем; Зарядка; Утренние процедуры; Завтрак; Занятия в школе; Обед; Отдых; Занятия по интересам, кружки, секции; Выполнение домашней работы, чтение; Ужин; Игры дома; Подготовка ко сну; Сон.</i>)</p> <p>-А теперь я вам раздам карточки, вам нужно вставить пропущенные слова из правого столбика, можете вписать или соотнести.</p> <p>-Давайте проверим, на сколько, вы запомнили</p>	<p>Читают следующие пункты</p> <p>Читают по цепочке</p> <p>Выполняют задание Проверяют задание</p>
3.Заключительный	5 мин.	<p>- Присели на свои места и успокоимся. Сядем ровно, положили руки на парту.</p> <p>- А что такое ЗОЖ, ещё раз мне ответьте.</p> <p>-Что мы сегодня учились делать?</p> <p>-Вы научились?</p> <p>-На ваших столах есть карточки с лестницей успеха. Отметьте ту ступеньку, на которой вы находитесь.</p> <p>- Вы сегодня большие молодцы, вы все активно работали и помогали друг другу.</p> <p>-Я вам так же раздам каждому карточки, на которых вы дома с родителями определите свой режим дня!</p> <p>- Спасибо вам!</p>	<p>Садятся ровно Отвечают на вопросы учителя</p> <p>Выполняют рефлексивное задание</p> <p>Прощаемся</p>