**Открытый урок « Режим дня младших школьников ».**

**Цели:**

1.Сформировать убеждение в большое  значении режима дня в жизни школьника.

2.Научить планировать свой режим согласно физио – гигиеническим нормам.

3.Через игровую деятельности воспитывать у учащихся культуру здоровья, уважительное отношение к своему телу и своему здоровью.

**Наглядности:** картины, пословицы, музыка**.**

**Ведущий**1:   Добрый день, дорогие друзья!

                       Приветствую всех, кто время нашёл.

                       И на урок к нам пришёл!

                       Урок наш посвящён режиму дня.

                       Режим, ребята,  много значит:

                       Поможет он решить задачи,

                       Когда ложиться и вставать,

                       Когда тетрадку открывать,

                        Чтобы садиться за уроки,

                        Когда идти гулять. Когда?..

                        Ответ получишь ты тогда,

 И станет он тебе родным!

**Основная часть:**

**Ведущий 2:**  Режим- это основа здорового образа жизни. Режим воспитывает организованность, волю. Дисциплинированность. Правильно спланированный режим дня поможет вырасти  вам сильными, крепкими, здоровыми. Сегодня я познакомлю вас с режимом и его помощниками.

**Режим дня**: Здравствуйте, ребята! Меня зовут «Режим дня». Сегодня я познакомлю вас со своими помощниками и расскажу как планировать свой день.

(По очереди входят следующие персонажи.)

**Будильник**: Смотрит солнышко в кровать:

           Хватит спать – пора вставать.

          Вот будильник прозвенел-

           Сон твой быстро улетел.

**Утро:** Люблю, когда утро. Я утро люблю.

Люблю, когда я уже не сплю.

И синее небо, и ветки в окно.

И в комнате больше не будет темно…

Ты встал. А теперь нужно форточку открыть

И к зарядке приступить.

Зарядка, здоровье нам даёт.

Вот зарядку ты закончил, в ванную спеши пойти.

Паста, щётка, мыло, заждались тебя, дружок.

**Мыло:** Ускользаю, как живое.

              Ты не выпускай меня:

              Гладко, душисто, мою чисто.

**Зубная щётка:** Вроде ёжика на вид,

Но не знаю пищи.

                           По зубам пробегу- станут они чище.

**Вода:**   Горяча и холодна, я всегда тебе нужна,

             Позовёшь меня – бегу, от  болезней берегу.

             Умывайся хорошенько, не  жалей себе воды.

             Умывайся, обливайся и, конечно, растирайся.

             Руки с мылом вы помыли, нос и щёки не забыли.

             Не ленитесь вымыть уши, после вытритесь посуше.

             Не забудь убрать кровать, ведь сейчас не будешь спать.

             Форму школьную надень, завтрак ждёт – беги скорей!

**Ведущий1**: После завтрака пора в школу.

                   На уроках ты сидишь,  на учителя глядишь.

**Ведущий2:**  А теперь поиграем в игру. Если  вы согласны, говорите, «мы», если нет, молчите.

        -Кто компанией  весёлой каждый день шагает в школу?

        -Кто из вас приходит в класс с опозданием на час?

        -Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуры?

**Ведущий 1**: А после уроков, три пятёрки получив, ты скорей домой бежишь.

        Дома ждёт тебя обед. Очень вкусно –спору нет.

**Обед:** Ребята,  мойте руки хорошенько!

Не жалейте мыла, я уж стол накрыла,

Всем поставила приборы, всем салфетки раздала,

Ножик, вилку и ложку не держите в кулаке.

Хлеб в солонку не макайте и друг дружку не толкайте.

На второе будет рыба, на сладкое компот.

Пообедали. Ну, вот. Что должны сказать?

**Дети:** Спасибо!

**Обед:** Поел. Теперь немножко полежи и к урокам приступи.

**Режим дня:** Всё ты сделал, нет работы, можно с  часик погулять: ведь  прогулка нам полезна, это с детства всем известно.

-Кто мороза не боится, на коньках летит,  как птица?

-Кто домашний свой урок выполняет точно в срок?

Вот и ужин настаёт. Мама  к столу зовёт. Помоги помыть посуду: маме так приятно будет.

«Спокойной ночи» посмотри

И спать  готовиться иди:

Проветри комнату, умойся и будильник заведи.

**Подушка:**  Взбей моё большое брюшко,

Все четыре мои ушка

Аккуратненько     расправь,

На кровать меня отправь.

Спи дружок , глубоким сном,

Пусть приснятся сказки в нём.

Сон нам силы придает и смену времени ведёт.

**Ведущий2:**  Режим ты этот запиши

        И строго время укажи,

        Его старайся выполнять,

        И будешь ты все успевать.

-А теперь я посмотрю, как вы усвоили некоторые правила из режима дня.

Мы с вами поиграем. Игра называется «Что такое хорошо ,и что такое плохо»

Будем называть «да» и «нет».

-На столе лежит еда .Руки надо вымыть?

-Перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается?

-Мама на стол  накрывает всегда. Ты иногда помогаешь ей?

-Вилкай в общий залез винегрет. Так поступать полагается?

Очень полезна спортсменам вода. Ты по утрам обтираешься

Запомни, что  «нет», запомни, что «да».

И делать, как надо, старайся всегда.

**Режим дня**:  Следующее задание выявит тех, кто знает, каким должен

 быть режим дня школьника.

  ( Ведущий зачитывает начало предложение, дети заканчивает.)

Стать здоровым ты решил.

Значит, выполняй……(режим).

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг……(будильник).

На зарядку встала вся

Наша дружная …..(семья).

Режим, конечно, не нарушу-

Я моюсь под холодным …..(душем).

Поверьте, мне никто не помогает,

Постель сам ……(застилаю).

После душа и заправки

Ждёт меня горячий…..(завтрак).

После завтрака всегда

В школу я бегу,…..(друзья).

В школе я стараюсь очень:

С лентяем  спорт дружит …….(не хочет).

Ну вот, ура! Звенит звонок!

Последним кончился …..(урок).

С пятёрками спешу домой

Сказать, что я  всегда……(герой).

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к  нам…….(Мойдодыра).

После обеда можно спать,

А можно во дворе…….(играть).

И в мороз, и в жару

На улице играть …..(люблю).

Мяч, скакалка и ракетка,

Лыжи, санки и коньки-

Лучшие друзья …..(мои).

Мама машет из окна,

Значит, мне домой…….(пора).

Теперь делаю уроки,

Мне нравиться моя…..(работа).

Я важное закончил дело

И погулять иду  я ….(смело).

Я, ребята, не грущу:

Папу я с работы……(жду).

Домой мы весело идём:

Нас ужин мамин дома…..(ждёт).

После ужина веселье:

В руки мы берём гантели,

С папой спортом занимаемся,

Маме нашей…..(улыбаемся).

Мама от нас не отстаёт:

В руки скакалку она ……(берёт).

Смотрит к нам в окно луна,

Значит, спать дано ….(пора).

Я бегу скорей под душ,

Мою и глаза, и уши.

Ждёт меня моя кровать.

«Спокойной ночи!»-

Надо……(спать).

Завтра будет новый день!

 Режим  понравился тебе?

**Заключительная часть:**

**Ведущий 2:**  В конце нашего праздника  звучит песня о режиме дня.

**Режим дня:** Наш урок закончен.

        Желаю  вам цвести –расти,

        Копить – крепить здоровье.

        Оно для дальнего пути -

        Важнейшее условие.

        Вам от души желаю я,

        Друзья, всего хорошего!

**Все вместе:** До свидания. Будьте здоровы.

**Ведущий 1:** Вы все сегодня очень старались, были активными, внимательными. Я хочу пожелать вам соблюдать «Режим дня» не болеть, не огорчать родителей и радоваться жизни. Ведь каждый из вас может сделать много для того, чтобы быть здоровым. Не зря в народе говорят: «Каждый человек - кузнец своего здоровья». Будете соблюдать режим дня, Будете здоровы!