

## **Технологическая карта внеурочного воспитательного мероприятия**

**Тема:** "Режим дня – мой друг"

**Класс:** 1

**Педагог:** Краева Анастасия Николаевна

**Место занятия в образовательной деятельности ОУ:** кабинет начальных классов

**Цель занятия:** создание условий для формирования у обучающихся представления о важности соблюдения режима дня для здоровья и хорошего настроения.

**Задачи:**

**Развивающие:**

1. Развивать умение анализировать, сравнивать, обобщать.
2. Развивать внимание, память, мышление.
3. Развивать коммуникативные навыки.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
2. Воспитывать положительное отношение к физической активности.

**Планируемые результаты:**

**Личностные:**

1. Осознавать важность соблюдения режима дня для здоровья.
2. Иметь положительную мотивацию к занятиям физической культурой.

**Метапредметные:**

**Познавательные:**

Уметь анализировать информацию, устанавливать причинно-следственные связи.

**Коммуникативные:**

Уметь работать в группе, выражать свои мысли.

**Регулятивные:**

Уметь планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.

**Форма проведения:** индивидуальная, фронтальная

**Методы воспитания:** наглядный, словесный

**Средства воспитания:**

**Аудиальные:** рассказ учителя, музыкальное сопровождение для физкультминутки.

**Визуальные:** карточки с этапами режима дня, конверты с изображением эмоций, солнышко и лучики

**Технологии:** здоровьесберегающая технология, технология проблемного обучения

**Оборудование:** доска, компьютер, колонки; карточки с этапами режима дня; конверты с эмоциями; солнышко, лучики

Этапы	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Планируемый результат (УУД)
Организационный момент	Здравствуйте, ребята! Как здорово, что мы сегодня снова вместе! Я вижу, что у вас прекрасное настроение, и это замечательно! Давайте поделимся этим настроением друг с другом, подарив улыбку соседу! А теперь глубоко вдохнем и настроимся на интересную и продуктивную работу. Сегодня нас ждет много нового и увлекательного, я уверена, что мы с вами отлично поработаем!	Приветствуют учителя. Улыбаются соседу по парте	P K
Проблемная ситуация (или мотивация) и постановка принятие обучающимися цели занятия	<p>Ребята, вспомните, как вы себя чувствуете, когда хорошо высыпаетесь и делаете зарядку утром?</p> <p>Чувствуете прилив сил?</p> <p>А что, если этого всего не будет?</p> <p>Представьте себе... (пауза)...</p> <p>Наша сегодняшняя история именно об этом!</p> <p>Послушайте сказку о Солнышке, которое потеряло свои лучики:</p> <p>В маленьком домике за облаками жило Солнышко. Оно было доброе и приветливое, каждое утро дарило тепло и свет всему миру. У Солнышка были яркие, золотые лучики, которые помогали цветам расти, птичкам петь, а детям играть.</p> <p>Но однажды Солнышко решило, что ему не нужен никакой режим! "Зачем вставать рано утром, если так приятно понежиться в облаках? Зачем ложиться спать вовремя, когда можно всю ночь смотреть на мерцающие звезды?" – думало оно.</p> <p>И вот, Солнышко стало просыпать. Иногда оно появлялось на небе только к обеду, а иногда и вовсе забывало про свой утренний выход. Днём оно заигрывалось с облаками, то пряталось за ними, то гонялось друг за другом, совсем забывая о мире внизу, который ждал его тепла. А ночью Солнышко смотрело на звёзды и мечтало, засиживаясь допоздна.</p> <p>С каждым днём лучики Солнышка тускнели. Они стали вялыми и поникшими, как осенние листья. От недосыпания и неправильного распорядка дня Солнышко становилось всё более уставшим и грустным.</p> <p>Однажды утром, когда Солнышко еле-еле поднялось над горизонтом, оно</p>	<p>Ответы учащихся</p> <p>Предположения учащихся</p> <p>Слушают сказку о Солнышке</p>	P R K L

	<p>обнаружило, что его лучиков почти не осталось! Они отвалились и разлетелись по всему свету, как золотые осенние листья.</p> <p>Солнышко испугалось! Оно посмотрело вниз и увидело, что мир тоже изменился. Цветы поникли, птички перестали петь, а дети грустно сидели дома, потому что стало холодно и невесело.</p> <p>Солнышко заплакало, и его слёзы пролились на землю дождём. Тогда к нему прилетела мудрая Сова.</p> <p>– Что случилось, Солнышко? «Почему ты такое грустное?» — спросила Сова.</p> <p>Солнышко рассказало ей о своей беде и призналось, что совсем забросило режим дня.</p> <p>– Ах, Солнышко, – вздохнула Сова, – режим дня — это не просто скучные правила, это забота о себе и о тех, кто тебя любит! Твои лучики разлетелись, потому что ты забыло о самом главном – о порядке и заботе.</p> <p>Сова посоветовала Солнышку изменить свою жизнь. Она сказала, что нужно начинать день с зарядки, вовремя завтракать, усердно работать, не забывать про отдых и, самое главное, вовремя ложиться спать.</p> <p>Солнышко решило последовать совету Совы. Оно стало рано просыпаться, делать зарядку, хорошо завтракать и тщательно выполнять свою работу – дарить тепло и свет миру. А вечером, после заката, оно стало вовремя ложиться спать.</p> <p>С каждым днём Солнышко чувствовало себя всё лучше и бодрее. Его лучики начали возвращаться! Они прилетали один за другим, словно маленькие золотые бабочки.</p> <p>Вскоре все лучики вернулись на место, и Солнышко снова стало ярким и сияющим. Цветы расцвели, птички запели, а дети снова вышли на улицу играть.</p> <p>Солнышко поняло, что режим дня – это настоящий друг, который помогает быть здоровым, счастливым и дарить радость другим. С тех пор оно всегда следовало режиму дня, и каждый новый день начинался с улыбки и яркого света!</p>	Ответы учащихся
--	--	-----------------

	<p>Почему это произошло?</p> <p>Как вы думаете, почему наше Солнышко стало таким грустным? (после рассказа)</p> <p>Итак, кто догадался, о чём мы сегодня поговорим?" Какая цель нашего сегодняшнего занятия?</p>	<p>Формулируют цель занятия: "Узнать, что такое режим дня и зачем он нужен".</p>	
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ Проектирование решений проблемной ситуации, актуализация знаний, или начало выполнения действий по задачам занятия	<p>Ребята, а давайте проверим, насколько хорошо мы знаем распорядок дня! У меня тут карточки, но они все перепутались!</p> <p>Показывает карточки с изображениями этапов режима дня: подъем, зарядка, завтрак, игры, сон (в случайном порядке).</p> <p>Ваша задача – расставить их по своим местам! Кто самый внимательный и сможет нам помочь? (Предлагает разместить карточки на доске).</p> <p>Отлично! Вы настоящие знатоки!</p> <p>А теперь давайте проверим себя: все ли согласны с таким порядком? Может быть, что-то нужно поменять местами? (Вовлекает учеников в обсуждение)</p> <p>Молодцы, ребята! А теперь давайте разберемся, что и зачем мы делаем в течение дня. (Показывает карточку с одним из этапов режима дня: "Зарядка"). Зачем нам нужна зарядка по утрам? Что происходит с нашим телом, когда мы двигаемся? Правильно, мы просыпаемся, становимся сильнее и бодрее! А какое у нас настроение после зарядки? (Использует карточки с эмоциями: "веселый", "энергичный", "радостный"). Здорово, когда мы начинаем день с хорошего настроения!"</p> <p>Теперь давайте поговорим про сон. Почему так важно вовремя ложиться спать? Что с нами происходит, когда мы мало спим? (Карточки с эмоциями: "уставший", "грустный", "капризный"). Видите, как важно соблюдать режим, чтобы быть всегда в хорошем настроении и полными сил!</p>	<p>Работают с карточками, выстраивают режим дня.</p> <p>Отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Рассказывают о своих эмоциях в течение дня.</p>	P R K L

	<p>(Продолжает обсуждение для каждого этапа режима дня, активно вовлекая учеников в рассуждения и связывая этапы с эмоциями)".</p> <p>А теперь пришло время размяться и почувствовать себя настоящими супергероями! Повторяем движения за мной!</p> <p>(Проводит физминутку под веселую музыку)</p> <p>Помните наше Солнышко, которое потеряло свои лучики? Давайте поможем ему снова стать счастливым и сияющим! Каждый лучик – это полезное действие, которое помогает нам быть здоровыми. Я буду читать, что написано на лучике, а вы будете решать, подходит ли этот лучик нашему Солнышку!</p> <p>(Заранее подготовлены лучики с надписями: "Вовремя ложиться спать", "Делать зарядку", "Правильно питаться", "Гулять на свежем воздухе", "Чистить зубы")</p> <p>(Читает надпись на лучике). "Вовремя ложиться спать!" – это полезно для нашего здоровья?</p> <p>Если да, то скорее прикрепляем этот лучик к Солнышку!</p> <p>(Повторяет процедуру для каждого лучика). Смотрите, какое красивое и сияющее стало наше Солнышко! Мы помогли ему вернуть его силу и радость! А теперь давайте помнить эти полезные правила и каждый день заботиться о своем здоровье!"</p>	<p>Участвуют в физминутке.</p> <p>Прикрепляют лучики к солнышку.</p> <p>Ученики по очереди отвечают и прикрепляют лучики к заранее подготовленному изображению Солнышка без лучиков</p>	
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b> Итог занятия. Систематизация знаний	<p>Ребята, а теперь поделитесь своими ощущениями!</p> <p>Как вы себя чувствуете после того, как помогли Солнышку вернуть лучики?</p> <p>Готовы ли вы сами следовать режиму дня, чтобы всегда быть в хорошем настроении?</p>	<p>Отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Делятся впечатлениями о занятии.</p>	П К Л



