

МКОУ « Тегульдетская средняя общеобразовательная школа»

**Методическая разработка урока
по окружающему миру в 1 классе**

Тема урока: «Зачем нужен режим дня?»

УМК: «Школа России»

**Автор: Юранова Людмила Геннадьевна,
учитель начальных классов**

с. Тегульдет

2026г.

Пояснительная записка

Актуальность темы

Переход ребёнка к систематическому обучению в школе — серьёзное испытание для детского организма. Первоклассники сталкиваются с новыми обязанностями и нагрузками. Актуальность темы обусловлена необходимостью формирования у младших школьников основ здорового образа жизни и культуры здоровья. Соблюдение режима дня помогает ребёнку адаптироваться к школьной среде, способствует укреплению здоровья, развитию самодисциплины и организованности, что является фундаментом успешного обучения.

Цель: Формирование у учащихся представления о режиме дня, его значении для здоровья и успешной учёбы.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить с понятием «режим дня».
- Раскрыть основные элементы режима дня школьника.
- Научить различать полезные и вредные для здоровья привычки.

Развивающие:

- Развивать умение слушать, отвечать на вопросы, работать с наглядным материалом (учебником, рабочей тетрадью).
- Развивать речь, внимание, память и логическое мышление.

Воспитательные:

- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- Формировать навыки самоорганизации, аккуратности и ответственности за своё здоровье.

Планируемые результаты

Предметные:

- Учащиеся знают, что такое режим дня.
- Называют основные элементы режима дня (подъём, зарядка, завтрак, учёба, прогулка, сон).
- Понимают, что соблюдение режима помогает быть здоровым и бодрым.

Метапредметные (УУД):

- Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки («у меня получилось / не получилось»).
- Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; находить ответы на вопросы в учебнике и иллюстрациях; осуществлять поиск необходимой информации.
- Коммуникативные: участвовать в диалоге, слушать и понимать речь других; оформлять свою мысль в устной форме.

Личностные:

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Тип урока:

Урок открытия новых знаний.

Методы обучения:

Словесные (беседа, рассказ учителя), наглядные (работа с учебником и презентацией), практические (работа в рабочей тетради), игровые.

Оборудование и материалы

Учебник А. А. Плешакова «Окружающий мир. 1 класс».

Рабочая тетрадь Н. А. Соколовой к учебнику А. А. Плешакова.

Проектор, презентация «Режим дня».

Раздаточный материал: карточки с изображением действий (сон, завтрак, прогулка, учёба).

Содержание

I. Организационный момент (1–2 мин)

Создание положительного эмоционального настроения.

Учитель: «Прозвенел звонок весёлый. Мы начать урок готовы. Будем слушать, рассуждать и друг другу помогать».

II. Актуализация знаний и мотивация (5 мин)

Игра «Верю – не верю» (с мячом).

Учитель бросает мяч ученику и называет утверждение. Если ученик согласен — ловит мяч («Верю»), если нет — отбивает («Не верю»).

Утверждения:

1. Чтобы быть здоровым, нужно есть много конфет. (Не верю)
2. Нужно гулять на свежем воздухе каждый день. (Верю)
3. Полезно ложиться спать поздно ночью. (Не верю)
4. Утром нужно делать зарядку. (Верю)

Вводится понятие «режим дня» через проблемный вопрос: «Ребята, а как вы думаете, почему одни дети бодрые и весёлые целый день, а другие — уставшие и капризные уже к обеду?»

(Ответы детей подводят к теме урока).

III. Изучение нового материала (15 мин)

Работа по учебнику. Открытие темы урока по учебнику А. А. Плешакова.

Беседа. Учитель рассказывает о режиме дня с опорой на презентацию.

Что такое режим дня? (Это порядок дел, которые мы делаем в течение дня).

Зачем он нужен? (Чтобы всё успевать, быть здоровым, не уставать).

Работа с иллюстрациями. Рассматривание иллюстраций в учебнике (согласно тематическому планированию УМК). Обсуждение: что делает мальчик утром? А что вечером?

Физкультминутка.

Выполнение движений под стихотворение о режиме дня:

«Рано утром просыпайся,
Себя водой холодной обливай,
И зарядкой занимайся,
Чтобы день скорей настал!»

IV. Закрепление изученного материала (10 мин)

Работа в Рабочей тетради Н.А. Соколовой. Выполнение заданий по теме урока.

Задание 1: Соотнести картинки с временем суток (утро/вечер).

Задание 2: Раскрасить только те действия, которые относятся к правильному режиму дня.

Игра «Разложи по порядку». На доске — карточки с действиями не по порядку («Учеба», «Завтрак», «Сон», «Зарядка»). Вызванные ученики выходят и расставляют их в правильной последовательности: Подъём → Зарядка → Завтрак → Учеба → Прогулка → Сон.

V. Рефлексия и итог (3 мин)

Учитель: «Наш урок подходит к концу. Давайте вспомним:

-Что такое режим дня?

-Назовите самое важное правило режима дня».

Дети отвечают. Учитель хвалит детей за активность и правильные ответы.

Домашнее задание

1. Выполнить задание в Рабочей тетради (если не успели на уроке).
2. Нарисовать свой режим дня (в виде картинок-символов) на отдельном листе или в тетради по рисованию.
3. Творческое задание (по желанию): выучить небольшое стихотворение о здоровье или режиме дня.

Заключение

Урок построен с учётом возрастных особенностей первоклассников: частая смена деятельности, использование игровых методов и наглядности из УМК «Школа России». Ожидаемый результат — формирование первичного навыка планирования своего времени и понимания связи распорядка с самочувствием. Критерии эффективности: эмоциональный отклик детей, правильность выполнения заданий в рабочей тетради и активное участие в диалоге.

Список литературы и источников информации

1. Плешаков А.А. Окружающий мир: учебник для 1 класса общеобразовательных организаций: в 2 ч. — М.: Просвещение (УМК «Школа России»).
2. Соколова Н.А. Окружающий мир: рабочая тетрадь к учебнику А.А. Плешакова для 1 класса.
3. Плешаков А.А., Новицкая М.Ю., Назарова З.Д. Окружающий мир: методические рекомендации: 1 класс. — М.: Просвещение.
4. Интернет-ресурсы по теме «Здоровый образ жизни для детей».

Приложения

Презентация к уроку «Режим дня» (слайды с иллюстрациями распорядка).

Раздаточный материал (карточки для игры «Разложи по порядку»).