

## Сценарий урока в 3 классе

### Урок № 4. Режим дня. Физическое развитие и физическая подготовленность

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:

Урок посвящён важности индивидуального режима дня в формировании физической подготовленности и физического развития ребенка.

#### Глоссарий

**Здоровье** – естественное состояние организма, характеризующееся отсутствием болезни.

**Индивидуальный режим дня** – режим дня, составленный с учетом особенностей возраста, привычек, деятельности и условий жизни определённого человека.

**Режим дня** – определённый распорядок, которого необходимо придерживаться для улучшения жизнедеятельности организма.

**Физическое развитие** – процесс изменения организма ребенка под влиянием условий жизни и воспитания.

**Физическая подготовленность** – результат физической подготовки, развитая работоспособность, способствующая эффективности деятельности.

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/main/192923/>

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

**Режим дня** – это продуманный распорядок всевозможных дел (учеба, занятия спортом, отдых и другие) на весь день. Правильно составленный и соблюдаемый режим дня, чередования труда, отдыха и различных видов деятельности, помогает быть здоровым и энергичным, помогает нам навести порядок в делах, и не тратить зря свое время.

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является режим дня. Естественно, режим у всех людей зависит от возраста, деятельности, привычек и условий жизни. Например, есть люди, которые привыкли просыпаться достаточно поздно (их называют «совами»), а есть те, кому легче просыпаться рано утром (так называемые «жаворонки»). Но, даже учитывая все это, обязательно должен быть определенный распорядок, в котором предусмотрено время для достаточного отдыха, сна, труда, приема пищи. Такой распорядок ежедневных дел, учитывающий особенности того или иного человека, называется индивидуальным режимом дня.

Нельзя составить режим дня, который подошел бы абсолютно каждому. Но есть пункты, которые обязательно нужно включать в свой ежедневный распорядок:

**Сон.** Очень важно отводить на ночной сон достаточно времени. Выспавшийся человек полон сил и хорошо себя чувствует в течение всего дня. Спать больше чем этого требуется организму, тоже достаточно вредно. Идеальным считается 8 – 9 часовая сон, в период с 22:00 до 7:00. Кроме того, чтобы хорошо выспаться, стоит выполнять несколько простых рекомендаций – проветривать спальню; не есть тяжёлую пищу за 2 – 3 часа до сна; не смотреть телевизор и не пользоваться гаджетами перед сном, а лучше, например, почитать книгу.

**Приём пищи.** Еда – это топливо для нашего организма. Для того, что бы в течение дня было достаточно сил на умственную и физическую деятельность, необходимо питаться

регулярно и правильно. Для того, чтобы организм получал все необходимые витамины и питательные элементы, ежедневно необходимо потреблять в пищу хлеб, различные крупы (рис, гречка, пшено), макаронные изделия, фрукты, овощи, мясо рыбы и птицы, яйца, орехи, сыры, молоко, кисломолочные продукты и пр. Напротив, различные сладости и газированные напитки не стоит употреблять слишком часто. Принимать пищу в течение дня следует 4–5 раз с интервалами 2–3 часа (например: 08:00 – завтрак; 12:00 – второй завтрак; 14:00 – обед; 17:00 – полдник; 19:00 – ужин).

**Физическая активность.** Помимо сна и правильного питания, систематические физические нагрузки, также являются залогом вашего здоровья. Регулярное выполнение утренней зарядки и физическими упражнениями не только позволят хорошо себя чувствовать и реже болеть, но и помогут развить такие физические качества как сила, скорость, гибкость и выносливость

Ученик 3 класса должен двигаться в сутки не менее 4 часов.

**Труд, учеба, творчество.** В жизни каждого из нас присутствуют различные важные дела, которые необходимо выполнять каждый день. Например, посещение школы, выполнение домашнего задания, уборка дома, занятия музыкой и т.д. Очень важно научиться планировать эти дела и ответственно подходить к их выполнению. Например, если самым продуктивным временем у вас является первая половина дня, то лучше запланировать все важные дела до обеда. Тогда сложные задачи, например выполнение домашнего задания, или уборка по дому, дадутся вам намного легче. Кроме того, очень важно в действительно трудных делах, делать небольшие перерывы на отдых.

**Отдых и саморазвитие.** Для того чтобы в течение дня многое успевать, при этом не сильно уставать и хорошо себя чувствовать, кроме всего вышеперечисленного, важно правильно отдыхать. Обязательно каждый день нужно гулять на свежем воздухе, общаться со своими сверстниками, и выделять время на интересные необременительные занятия. Например, чтение, моделирование, настольные игры, просмотр познавательных или художественных фильмов.

При составлении режима дня, в первую очередь стоит распределить время между обязательными ежедневными делами, то есть такими которые вам обязательно нужно будет выполнить. Например, утренний подъем, гигиенические процедуры, приемы пищи, посещение школы, выполнение домашнего задания и отход ко сну. Остальные дела следует распределять по степени их важности и по объему времени, которое они обычно занимают. Лучше всего, составить расписание на неделю, включая будние и выходные дни, записать его или оформить в таблицу, и держать на видном месте. После составления режима дня очень важно придерживаться его каждый день. Тогда со временем, например, ранний подъем, или ежедневное выполнение зарядки войдут в привычку, и не будут вызывать сложностей. Кроме того, стоит обращать внимание, все ли вы успеваете и хорошо ли чувствуете себя при этом. Возможно, что расписание составлено, не совсем верно, и на какие-то дела вы отвели себе слишком мало времени, или запланировали слишком много. В этом случае расписание стоит пересмотреть.

## ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ

### 1. Условие хорошего самочувствия

Для того чтобы в течение дня многое успевать, при этом не сильно уставать и хорошо себя чувствовать важно:

Правильно отдыхать

Смотреть телевизор

Драться в школе

Решение:

## **2. Период ночного сна**

Подчеркните правильные ответы.

Идеальным считается 8 – 9 часовой сон, в период с [ ] до [ ].

С 18.00

С 22.00

До 11.00

До 7.00

Решение: