

«Режиму дня – мы друзья» игра - путешествие

Учитель СБО «Цивильская специальная
(коррекционная) общеобразовательная школа –
интернат №2» Михайлова Инна Валентиновна

Цель:

Закрепляем знания о важности
соблюдения режима дня

Сегодня мы проводим игру – путешествие «Режиму дня – мы друзья».

Правильный режим дня – это такой распорядок жизни, который предохраняет от переутомления, обеспечивает хорошую работоспособность, укрепляет здоровье и в то же время позволяет успешно выполнить все задания и хорошо отдохнуть.

Станция «Утро начинается»



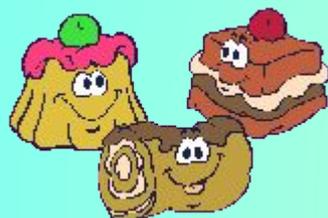
Найди правильный ответ

Утром после сна:

- **садись завтракать;**
- **сделай зарядку;**
- **повтори домашние задания;**
- **помой посуду;**
- **почисти школьную форму**

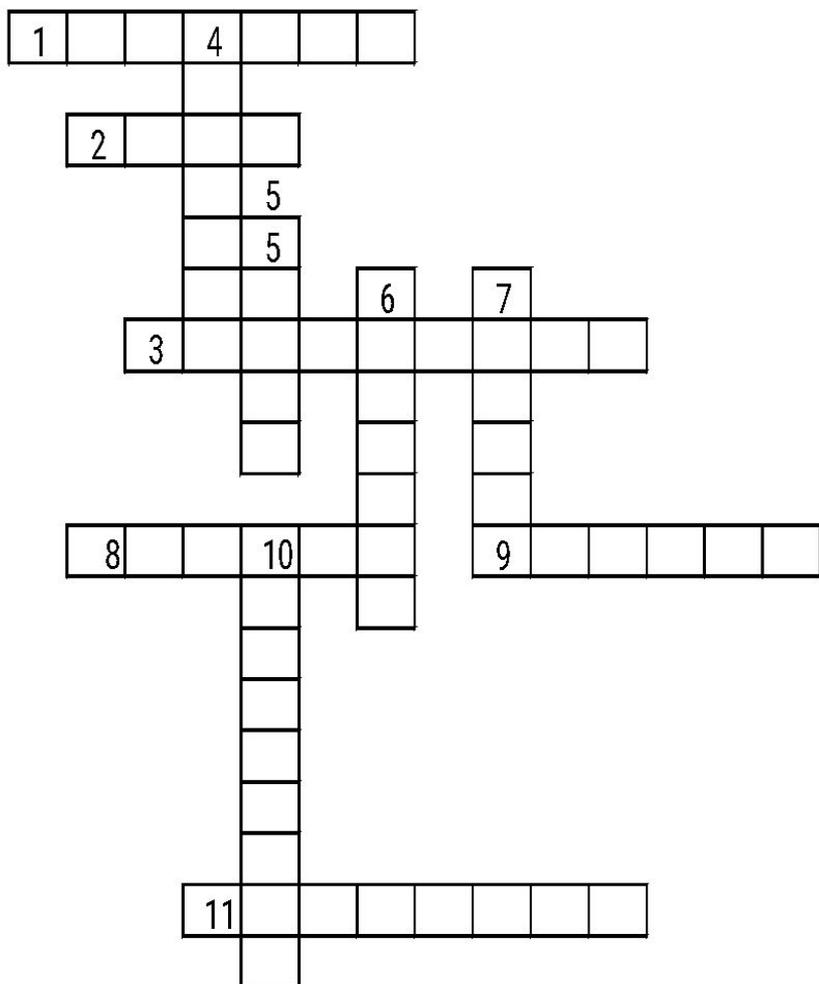
Станция «Здоровое питание – отличное настроение»

Выберите, что можно есть на завтрак?



Станция «Отдых»

Кроссворд "Витаминная семья".



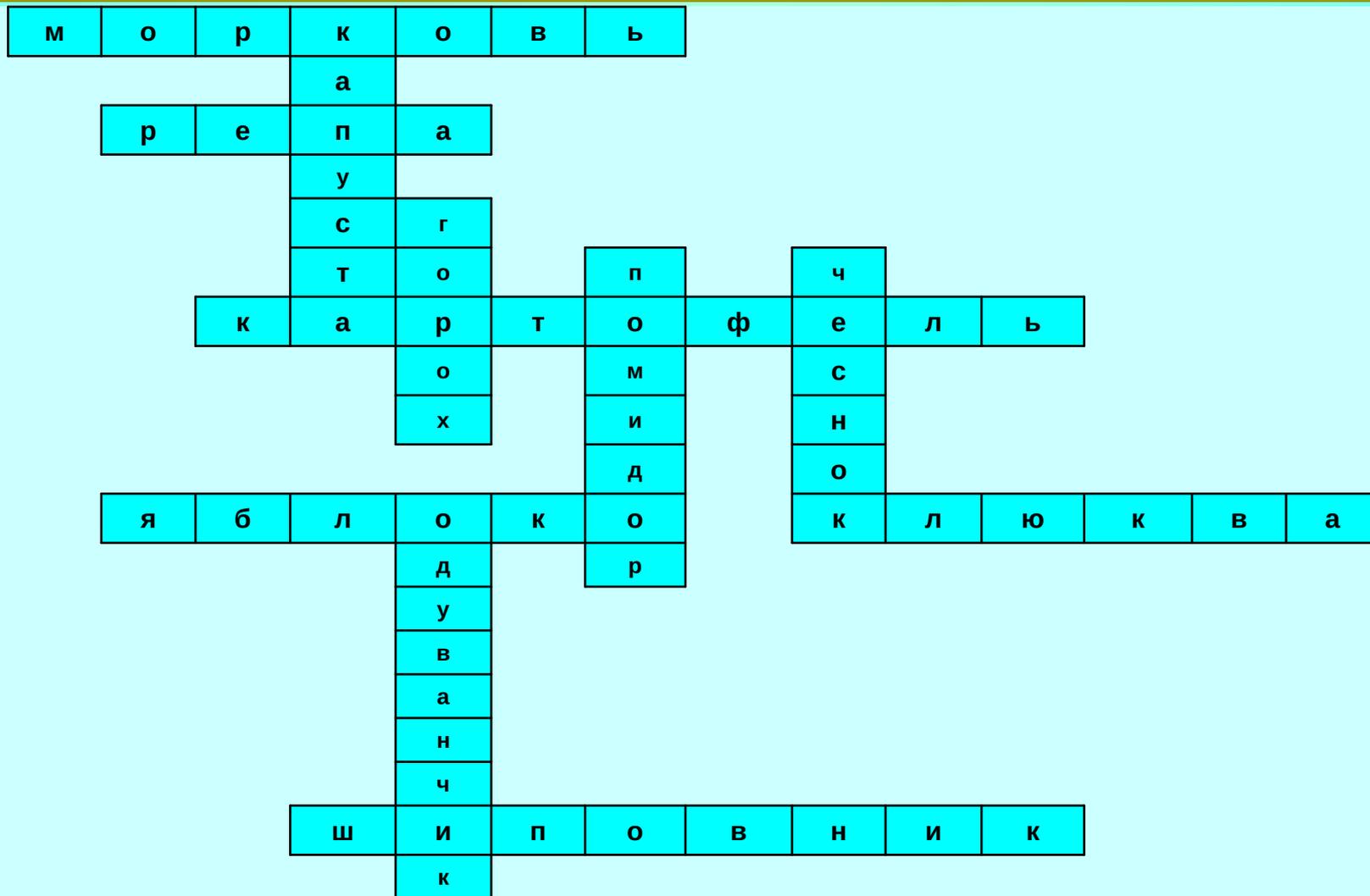
По горизонтали:

1. Сидит девица в темнице, а коса – на улице.
2. Овощ, который в русской сказке «Тянут – потянут», а вытянуть не могут.
3. Не любит света, боится холода и носит мундир.
8. Спелое, сочное...
9. И кисла, и красна
На болоте росла.
11. Этот кустарник является «копилкой» витаминов.

По вертикали:

4. Сто одежек и все без застёжек.
5. Бобовое растение.
6. Овощ красного цвета.
7. Если лук – от семи недуг, то этот овощ от 99 болезней.
10. На зелёной ножке
Вырос шарик на дорожке.
Ветерочек прошуршал
И развеял этот шар.

ОТВЕТ



Игра «Запоминайкино»

Запомнить в стихотворении овощи



**Мы картошку накопали,
Огурцы с гряды собрали,
Выдернули всю морковку,
Срезали капусту ловко
И в корзине от земли
Вам в подарок принесли.**



Игра «Продолжи пословицы»



Щи да каша -....

Береги платье снова, а здоровье ...

Болен – лечись, а здоров - ...

Здоров будешь – всё...

Курить – здоровьем....

Чеснок да лук от ...

Слова для справок: берегись, добудешь, пища наша, смолоду, семи недуг, вредить.

Что находится в чёрном ящике?



В этом ящике находится овощ, который имеет сильный запах и острый вкус. Это ценное растение содержит много витаминов и питательных веществ. Кроме этого содержит он лечебные вещества и применяется в медицине.



Станция «Выполнение домашнего задания»



**Вспомни, что нужно
знать о выполнении
домашнего задания.**

**Сколько часов нужно
выполнять
домашнее задание?**

1 час; 1,5 часа;

**С чего начать выполнение
домашнего задания?**

**с лёгкого предмета;
с трудных предметов;**

**Между приготовлением
разных
уроков нужно делать перерыв?**

Станция «Активный отдых»



**Выбери правильные
ответы**

Активный отдых – это

- игры на свежем воздухе,**
- чтение книг,**
- катание на лыжах, коньках,**
- полноценный сон,**
- компьютерные игры**



Подведение итогов

- **Вставай всегда в хорошем настроении. А чтобы было хорошее настроение, ложись вовремя и с выученными уроками.**
- **Не приступай к выполнению уроков сразу после школы. Съешь обед, отдохни, поиграй в мяч, сделай что – нибудь по дому.**
- **Каждый день уделяй время спорту после подготовки уроков.**
- **Всегда проветривай помещение, в котором находишься. В душном помещении ты хуже работаешь, хуже отдыхаешь.**