

Тема урока: Здоровый образ жизни.

Цель: сформировать у учащихся знания о правилах сохранения и укрепления здоровья

Задачи:

Предметные:

- знание правил гигиены и основы здорового образа жизни;
- формировать убеждения о здоровом образе жизни и о здоровье, как самой главной ценности;
- способствовать развитию навыков личной гигиены и труда по самообслуживанию;
 - способы сохранения и укрепление здоровья;

Метапредметные:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной целью;
- развивать речь учащихся;

Личностные:

- воспитывать человека, который умеет заботиться о своём здоровье;
- установка на здоровый образ жизни; ежедневную физическую культуру;

Формирование универсальных учебных действий

Познавательные УУД:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных).

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
Проговаривать последовательность действий на уроке.
Учить высказывать своё предположение (версию) на постановке вопроса учителя.

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи;
Слушать и понимать речь других;
Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);

Тип урока: комбинированный.

Методы обучения: наглядно – образный;
словесный;
частично – поисковый;

Формы организации познавательной деятельности:

Фронтальная
Индивидуальная
Групповая

Планируемые результаты: учащиеся сформулируют правила здорового образа жизни, научатся их выполнять.

Тип урока: изучение новых знаний.

Оборудование: Учебник «Окружающий мир» А.А. Плешакова и рабочая тетрадь, 3 класс, мультимедиа проектор, презентация, карточки с индивидуальными заданиями.

Ход урока:

1.Орг.момент

. Начинается урок,
Он пойдет ребятам впрок.
Постарайтесь всё понять,
Интересное узнать.

Мотивация

- Ребята, сегодня у нас урок здоровья. Девизом урока будут слова:

*Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!*

2. Актуализация знаний. Проверка домашнего задания.

Жил на свете мальчик Ох,
Сам собою был неплох.
Только рос он слабым, хилым
В городской своей квартире.
Умываться - никогда!
Если намочусь - беда!
Он ругает все на свете.
Пожалейте его, дети!
Он все кашляет, чихает,
Как здоровым стать, не знает.

-У нас в гостях мальчик по имени Заболейкин. А зовут его так потому, что он очень часто болеет. Постоял на ветру - и простудился. Промочил ноги в дождливую погоду - и опять слёг в постель.

-Как вы думаете, почему он так часто болеет простудными заболеваниями?

(Он незакалённый)

-Давайте расскажем Заболейкину, как правильно закалять свой организм и уберечь себя и других от инфекционных болезней.

- Ответьте на вопросы:

-Для чего нужно заниматься закаливанием?

-С помощью чего проводится закаливание? (С помощью воздуха, воды и солнца.)

-Сделайте вывод.

-Надеюсь, что Заболейкин будет теперь закаляться и перестанет болеть

3. Самоопределение к деятельности

-Чтобы определить тему занятия, попробуем ответить на вопрос

-Что бы вы выделили, как главное в своей жизни? (семья, друзья, учёба, здоровье...)

-Какое же слово будет главным?

– Что же мы понимаем под словом здоровье? Итак, здоровье- это...(когда ничего не болит, когда человек бодрый и весёлый, когда человек хорошо работает или учится,...).

– Одного мудреца спросили:

– "Что является для человека наиболее важным, ценным в жизни - богатство, слава?" Мудрец, подумав, ответил: "Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее любого больного короля".

– У. -Вы согласны с мнением мудреца? (Да.)

Понятие «здоровье» очень многогранно. Исследуем его глубже. Давайте найдём слово **здоровье** в словаре. (Один ученик ищет в словаре Ожегова определение слову).

4. Работа по теме урока.

1) -Итак, тема урока: «Здоровый образ жизни»

-Что нужно делать, чтобы сказать: - Я веду здоровый образ жизни?(Соблюдать режим дня, заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать правила гигиены, не иметь вредных привычек, не нервничать,...)

-Проверим верность наших высказываний.

- Сначала выберем слова, которые характеризуют здорового человека. (На стенах, дверях, шкафах класса развешены карточки со словами - красивый, сутулый, сильный, ловкий, слабый, бледный, хилый, румяный, статный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый.

-Соберите слова по классу. (Дети прикрепляют карточки к доске и остаются стоять около неё).

-Прочитаем их хором и подумаем, согласны ли мы с выбором.

-Вы хотите быть такими же?

-Когда же нужно начинать думать о сохранении здоровья: сейчас или когда вы станете такими же как ваши папы и мамы, или когда вы будете бабушками и дедушками?

-Какими способами достичь победы над болезнями? Разберёмся в этом. Прошу вернуться на свои места.

Исследование будем проводить по группам

Работа в группах.

1-я группа "**Чистюли**".

Задание: Почему нужно соблюдать чистоту?

2-я группа "**Витаминка**".

Задание: Какое питание является здоровым?

3-я группа "**Режим дня**".

Задание: Как правильно сочетать труд и отдых?

4-я группа "**Спортивная**".

Задание: Что значит много двигаться?

5-я группа "**Здоровячки**".

Задание: Какие вредные привычки разрушают здоровье?

Каждая группа работает с учебником, толковым словарем

2) Группа «Чистюли»

.-Чтобы расти и крепнуть нам важно соблюдать...А что соблюдать вы скажете сами, вспомнив сказку «Мойдодыр».

Беседа.

-Для чего животные купаются и чистят своё тело?

-А зачем моется человек?

-Почему плохо быть грязнулей?

(Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши - человек плохо слышит. Грязная кожа - человек плохо дышит. Грязные руки - появляются кишечные заболевания.)

-Послушайте сказку о микробах.

Жили-были микробы - разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе - на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: "Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи". И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

-Что помогает нам победить микробов? (Чистота.)

-Расскажите, как содержать в чистоте своё жилище и одежду.(Ответы учащихся 1 группы)

-Назовите **1-е правило ЗОЖ(слайд 11)**

(Содержи в чистоте тело, одежду, жилище.)

-А вот и волшебные слова. Мы их вместе должны произнести.

*От простой воды и мыла
У микробов тают силы. (Чтение хором)*

Помощниками чистоты являются:

Вафельное и полосатое,
Гладкое и мохнатое,
Всегда под рукою.
Что это такое? (Полотенце)

Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (Расчёска)

Костяная спинка,
На брюшке щетинка.
По частоколу попрыгала -
Всю грязь повыгнала. (Зубная щётка)

Ей руки, ноги, спину трут.
Скажите, как её зовут? (Мочалка)

Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было... (Мыло)

-Как вы заботитесь о чистоте тела?

3. Группа «Витаминка».

-Чтобы расти и крепнуть важно правильно питаться. А что это значит?(Есть в одно и то же время, понемногу, 4-5 раз в день,...)

1. -Зависит ли наше здоровье от того, что мы едим:

-Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.
Правильное питание - условие здоровья, неправильное - приводит к болезням.

-Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

2. -Продолжите сказку: (групповая работа)

"Жил - был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда".

-Какая случилась беда с принцессой?

-Посоветуйте королю, как можно вылечить принцессу.

3. -Расскажите, как правильно питаться. (Ответы учащихся 2-й группы)

4. Работа по учебнику

-Какое питание можно считать здоровым?

-Что значит "разнообразное" питание?

-Объясните, как понимаете пословицу "Овощи - кладовая здоровья".

5. Это интересно!

Слово "витамин" придумал американский учёный - биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество ("амин"), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita* ("жизнь") с "амин", получилось слово "витамин". Детям надо съедать в день 500 - 600 г овощей и фруктов.

6. -Отгадайте загадки об овощах и фруктах.

В огороде вырастаю,
А когда я созреваю,
Варят из меня томат,
В щи кладут и так едят. (Помидор.)

На грядке зелёный,
А в бочке солёный. (Огурец.)

Любопытный красный нос
По макушку в землю врос.
Лишь торчат на грядке
Зелёные пятки. (Морковь.)

Сидит Ермошка
На одной ножке,
На нём сто одежек
И все без застёжек. (Капуста.)

Круглое, румяное
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
И маленькие детки. (Яблоко.)

Я вырос грядке,
Характер мой гадкий:
Куда ни приду, всех до слёз доведу. (Лук.)

Назовите **2-е правило ЗОЖ..** (**Правильно питайся.**)

Волшебные слова:

*Прежде, чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть.*

4. Группа « Режим дня»

Одним из эффективных способов укрепления здоровья является режим дня.

-Что такое режим дня? (распорядок дня)

-Зачем он нужен? (помогает экономно и с пользой распорядиться собственным временем).

-Учёба в школе, выполнение домашних заданий - серьёзный труд. Бывает, что третьеклассник занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом.

-Расскажите, как правильно сочетать труд и отдых. (Ответы учащихся 3-й группы)

-Какими видами отдыха нельзя чересчур увлекаться?

Оздоровительная минутка "Гимнастика для глаз".

Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.

Делайте круговые движения глазами: налево - вверх - направо - вниз - направо - вверх - налево - вниз. Повторите 10 раз.

Вытяните вперёд руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.

Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

3-е правило? (Правильно сочетай труд и отдых.)

Волшебные слова:

*Помни твёрдо, что режим
Людям всем необходим.*

5. Группа «Спортивная».

-Когда мы говорили о режиме дня, я слышала слова «делаю зарядку».

-Поднимите руку те, кто её делает.

-К чему приводит малоподвижный образ жизни?

-Чем надо заниматься? Делать зарядку

- Играть в подвижные игры на воздухе.
- Заниматься физическим трудом и физкультурой.
- Заниматься спортом. (Ответы учащихся 4-й группы)

Зарядка даёт прилив бодрости, хорошего настроения. А кому же не хочется начать день с радостной улыбкой. Упражнения для утренней зарядки направлены на разогрев мышц сверху вниз. Вспомним некоторые из них.

- Назовите 4-е правило. (Больше двигайся!)

Волшебные слова:

*Люди с самого рождения
Жить не могут без движения.*

6. Группа «Здоровячки».

Анализ ситуации.

- Послушайте рассказ и помогите герою разобраться в его проблеме.

У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля очень самостоятельный. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый. Девчонки обращают на него внимание. Но я слышал, что это очень вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет организм. Курящие люди чаще болеют и чаще умирают.

А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя зато всегда бодрый, весёлый и сильный. Он занимается спортом.

А я всё думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или спортом заняться, как Толя?

- Какие вредные привычки разрушают здоровье?

-Где место ребят, которые могут попасть в группу «Здоровячков»: рядом с Толей или с Колей?

-Расскажите о вреде курения, алкоголя и наркотиков. (Ответы учащихся 5-й

группы)

5-е правило. (Не заводи вредных привычек.)

Волшебные слова:

*Дым вокруг от сигарет,
Мне в том доме места нет.*

5. Отработка практических навыков по снятию нервного напряжения (релаксация).

-Кто из вас посещает кружки, секции связанные с движением? Замечательно!

-А вы знаете, что физические упражнения помогают справиться с плохим настроением.

-А можно ли улучшить настроение? Вот несколько простых способов.

1).Возьми свою любимую игрушку (учитель достаёт спрятанную игрушку, прижимает к себе), посади её рядом или перед собой (усаживает игрушку рядом с собой) и расскажи ей всё-всё о своём плохом настроении: кто тебя обидел, кто тебя не понял. Увидите, на душе станет легче, спокойней.

2).Встань перед зеркалом (к зеркалу выходит один из желающих учеников), посмотри на себя унылого, грустного, тоскливого и потому несчастного и некрасивого. А теперь улыбнись и весело подмигни себе. Скажи себе добрые, ласковые слова (Ах, я такой...)

2. Игра «Зеркало». Работа в парах.

-А теперь каждый из вас будет «зеркалом» для другого. (Дети поворачиваются лицом друг к другу. Определяют, кто будет первым, кто вторым. Улыбаются и подмигивают друг другу).

6. Закрепление изученного материала.

1).-**Вот мы и разобрали все правила ЗОЖ .**

-Что значит вести здоровый образ жизни?

2) **Выполнение задания в рабочей тетради. (с.84-85, №1, 2, 3)**

- Найдите рисунки того, что помогает вести здоровый образ жизни. Раскрасьте кружочки зелёным цветом.

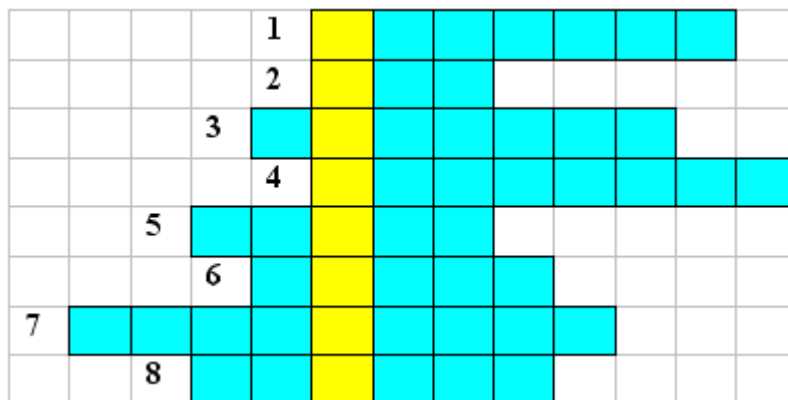
- Найдите рисунки с изображением того, к чему надо относиться осторожно. Раскрасьте кружочки жёлтым цветом.

- Найдите рисунки с изображением того, что вредит здоровью. Раскрасьте кружочки красным цветом.

7. Подведение итогов урока.

-**Назовите главные правила ЗОЖ.**

2.-Зная эти правила, вы разгадаете кроссворд (работа в группе).



1. Утро начинай с :
2. Принимай прохладный :
3. Мойся с мылом и :
4. Причеси волосы :
5. Занимайся :
6. Ешь больше фруктов и :
7. Не сиди больше 30 минут за :
8. Включай в свой распорядок дня :

-Прочитайте слово, которое получилось в выделенном столбике. (Здоровье.)

3.-Какие знаете **пословицы о здоровье**?

В здоровом теле - здоровый дух.

- Здоровье дороже денег.
- Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.
- Чистота - залог здоровья.
- Овощи - кладовая здоровья.
- Курить - здоровью вредить.
- Кто вино любит, тот сам себя губит.
- От рюмки водки до могилы путь короткий.

-Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Но характеристика здорового человека будет неполной, если мы будем говорить только о физическом здоровье. Есть ещё и здоровье духовное. Надо учиться любви к себе, к людям, к жизни. И тогда вы будете действительно здоровы.

Запомните волшебные слова:

*Грубых слов не говорите,
Только добрые дарите.*

Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

8. Рефлексия

Что мы выяснили проведя данные исследования? Продолжите

Я понял

Я хочу

Я не буду

9. Домашнее задание.

Составить свой режим дня.

По учебнику стр.150-153

**Открытый урок
по окружающему миру
3 класс**

Тема : « Здоровый образ жизни»

**Учитель начальных классов
ЧОУ «Тульская Православная классическая гимназия»
Политова Светлана Ивановна**