

**МОУ средняя общеобразовательная школа № 58
с углубленным изучением предметов естественно-математического цикла,
г. Ярославль**

**Урок окружающего мира
3 класс**

Тема: «Здоровый образ жизни»

**Кукобако Л.Г.
учитель начальных классов**

2011 год

**Урок окружающего мира в 3 классе
по УМК “Окружающий мир”, автор А.А. Плешаков
Тема: «Здоровый образ жизни».**

Цели урока:

Образовательные: ознакомить с правилами сохранения и укрепления здоровья.

Развивающие: формировать у учащихся желание осознанного выбора здорового образа жизни и заботы о своём здоровье.

Воспитательные: пропагандировать здоровый образ жизни, приобщать детей к физкультуре и спорту.

Оборудование:

1.Раздаточный материал:

-Буквы, из которых складывается слово «здоровье»

-Карточки со словами - красивый, сутулый, сильный, ловкий, слабый, бледный, хилый, румяный, статный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый.

-Листы со сказкой-притчей (на столах учеников).

-Памятки «Правила здорового образа жизни».

2.Мочалки, мыло для инсценировки.

3. Лупы.

4.Мультимедиумный проектор.

5.[Презентация](#).

6.Музыкальное сопровождение физкульт.минуток.

Ход урока:

1.Введение в тему урока.

-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? Узнаем это. (Работа в парах. Дети выкладывают из букв слово «здоровье») Прочитайте все вместе, что получилось.

(Дети стоя, хором читают с экрана слова)

Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность – это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

- 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,...).

Понятие «здоровье» очень многогранно. Исследуем его глубже.

2. Тема урока.

-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. Внимание на экран.

1).Определение жизненной позиции.

- Сначала выберем слова, которые характеризуют здорового человека. (На стенах, дверях, шкафах класса на скотче приклеены карточки со словами - красивый, сутулый, сильный, ловкий, слабый, бледный, хилый, румяный, статный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый. Приложение 2).

-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.

2).Соблюдение режима 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).

-Откройте дневники. Там у каждого из вас есть режим дня. Обратимся к нему.

-Во сколько вы встаёте?

-Что делаете дальше?

-Чем заняты до обеда?

-Вечером?

-Во сколько ложитесь спать?

Узнаем, сколько часов вы спите. (Показывает учитель, загибая пальцы).Я ложусь в 9 часов вечера и встаю в 7 часов утра. Значит, я сплю 10 часов.

-А вы?

3).Работа в парах.

(Дети поворачиваются лицом друг к другу. Определяют, кто будет первым, кто - вторым. Номер первый загибает пальцы и считает время сна. Номер второй проверяет. Затем наоборот).

-Сколько вы спите?

-Вы должны спать не меньше 10 часов.

4). Занятие спортом.

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

-Поднимите руку те, кто её делает. Зарядка даёт прилив бодрости, хорошего настроения. А кому же не хочется начать день с радостной улыбкой.

-В 1 полугодии мы разучивали упражнения для утренней зарядки. Главное, что мы должны помнить: разогрев мышц начинается сверху вниз, с плавных спокойных движений, затем более быстрых, решительных. Вспомним некоторые из них.

Комплекс физических упражнений (под музыку, стоя).

1). Руки на пояс. Ноги на ширине плеч. Наклоны головы вперёд, назад.

2). Руки на плечи. Вращательные движения согнутыми руками вперёд, назад.

3). Руки перед грудью. Ноги на ширине плеч. Рывки руками с разворотом.

4). Руки на пояс. Наклоны туловища влево, вправо.

5). Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперёд, назад. Коснуться кончиками пальцев носков ног.

6). Ноги вместе. Хлопки под коленом левой, затем правой ноги.

7). Прыжки. На правой ножке 5 раз, на левой - 5 раз, с сомкнутыми ногами 5 раз высоко – высоко.

-Не забудем про глаза. (Упражнения для укрепления мышц глаз):

1). С закрытыми глазами смотрим влево, вправо, вверх, вниз, вращаем по кругу по часовой стрелке и против. (Начинаем упражнение с медленного темпа, затем ускоряем счёт и вновь возвращаемся к медленному темпу)

2). Моргания, зажмурились, раскрыли глазки.

-Проверим осанку. (Левая рука через плечо тянется за спиной к правой, а правая снизу за спиной тянется к левой. Руки должны сомкнуться за спиной. Работа продолжается несколько раз со сменой рук.)

-После зарядки хорошо принять контрастный душ.

-Что такое контрастный душ? (чередование холодной и горячей воды). В заключение облейся прохладной водой. Прилив бодрости и хорошего настроения обеспечен.

5). Работа с учебником. (с.155, чтение п.4 учеником вслух, остальные следят по книгам).

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

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

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

Когда нет настроения

Не спорятся дела,

В душе печаль и скука,

Тоска, тоска, тоска.

-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).

7). Доброе отношение к окружающим. Чтение сказки-притчи. (Листочки на столах у детей. Приложение 3).

-Что такое притча? (Наставление, поучение).

-От чего ещё зависит здоровье?

-Как замечательно спокойно живут те, кто никому не завидует, ни на кого не обижается и не злится. Оказывается, наше здоровье зависит от наших мыслей и поступков. Постоянное нервное напряжение разрушает здоровье.

8). Минутка отдыха. (Дети встают и под тихую музыку кладут карандаш себе сначала на голову, затем на лоб, потом на переносице, держат подбородком, на ухе, зажимают под коленкой и прыгают на одной ноге 5 раз, затем на другой,...)

9). Соблюдение правил гигиены.

-Чтобы расти и крепнуть нам важно соблюдать...А что соблюдать вы скажете сами, посмотрев инсценировку по стихотворению А.Л.Барто. (Подготовленные дети инсценируют стихотворение А.Л.Барто и П.Барто «Девочка чумазая».

- Ах ты, девочка чумазая, где ты руки так измазала?

Чёрные ладошки, на локтях – дорожки.

- Я на солнышке лежала, руки кверху держала. Вот они и загорели.

- Ах ты, девочка чумазая, где ты носик так измазала?

Кончик носа чёрный, будто закопчённый.

- Я на солнышке лежала, нос кверху держала. Вот он и загорел.

- Ах ты, девочка чумазая, ноги в полосы измазала, не девочка, а зебра, ноги как у негра.

- Я на солнышке лежала, пятки кверху держала. Вот они и загорели.

-Ой ли, так ли? Так ли дело было? Отмоем всё до капли. Ну – ка, дайте мыло. Мы её ототрём.

Громко девочка кричала, как увидела мочалу, царапалась, как кошка:

-Не трогайте ладошки! Они не будут белые: они же загорелые.
А ладошки-то отмылись.

Оттирали губкой нос - разобиделась до слёз: -Ой, мой бедный носик!
Он мыла не выносит! Он не будет белый: он же загорелый.
А нос тоже отмылся.

Отмывали волосы - кричала громким голосом:
-Ой, боюсь щекотки! Уберите щётки! Не будут пятки белые, они же загорелые.
А пятки тоже отмылись.

-Вот теперь ты белая, ничуть не загорелая. Это была грязь.
(Аплодисменты зрителей участникам выступления).

-Что же важно соблюдать? (Чистоту тела, одежды, жилища).

10). Работа с учебником. (с.154) Чтение п.1 учеником вслух, остальные следят по книгам.

11). Правильное питание. Наблюдение и осмысление составляющих продуктов.

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

-Зависит ли наше здоровье от того, что мы едим?

-На экране названия продуктов. Выберите те из них, которые вы считаете полезными. (Рыба, кефир, «Геркулес», жирное мясо, торт, шоколадные конфеты, «Пепси», лук, морковь, жвачка, подсолнечное масло)

-Почему?

-На что вы обращаете внимание при покупке продуктов в магазине? (Сроки годности и состав).

-Правильное питание- это здоровое питание. (Свежие натуральные продукты, где нет красителей и консервантов).

-Посмотрим на экран. (Наблюдение и осмысление составляющих некоторых любимых детьми продуктов. Обращается внимание на условные знаки E, слова консервант, идентичный натуральному...)

12).Исследовательская работа: «Изучение состава продуктов». (Открывается большая корзина с продуктами. В ней предложены на выбор: чипсы, творожные сырки, йогурты, шоколад, леденцы в упаковке, сметана, молоко, майонез,...)

1).-Выберите по одному продукту и изучите его состав, используя лупы при мелком шрифте.

2).Работа в парах. (Дети рассказывают друг другу о том, что узнали о составе данного продукта и сроках его реализации).

13). Работа с учебником. (с.154) Чтение вслух правил здорового питания. (Стоя, хором).

14). Вредные привычки.

-О чём говорит 5 правило?

-Какие вредные привычки вы знаете?(курение, употребление алкогольных напитков, наркомания, токсикомания).

-Чем вредно курение? (Табак поражает сердце, мозг, лёгкие, почки и другие органы человека.)

- И вновь обратимся к экрану. Перед вами лёгкие некурящего человека. Мы видим, что они гладкие, светлые, без очагов заболеваний. Такими лёгкими легко дышать.

-А вот лёгкие курильщика. Они изрыты глубокими трещинами, в них скопились никотин и сажа, появились очаги заболеваний. Этому человеку трудно дышать, тяжело ходить, невозможно бегать.

- А вот другая вредная привычка. Вы, наверно, знаете, как страдают взрослые от вина и водки. Для детей это яд втрое. Известны случаи, когда дети умирали от алкоголя.

Есть ещё очень опасная привычка – токсикомания. Люди, понюхавшие ядовитую жидкость, впадают в состояние, похожее на опьянение. При этом нередко наступает отравление со смертельным исходом.

Нельзя не сказать и о страшной болезни нашего века – наркомании. Она развивается от употребления дурманящих, ядовитых веществ – наркотиков. Наркоманы разрушают своё здоровье. Находясь в состоянии наркотического дурмана, они нередко наносят себе страшные ранения, кончают жизнь самоубийством или совершают преступления.

Поэтому совет, просьба, приказ – никогда, ни при каких обстоятельствах не пробуйте никаких наркотических веществ!

3.Закрепление. Выполнение задания в рабочей тетради. (с.67, №2)

- 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.

4. Вывод. Выполнение задания в рабочей тетради. (с.66, №1)

- Соедините слова каждого столбика так, чтобы получились правила.

-Хором (стоя) прочитайте то, что у вас получилось.

-Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Так будьте здоровы!!!

- Вы работали замечательно. Благодарю за работу и хочу подарить вам памятку «Правила здорового образа жизни».

5. Домашнее задание: учебник с.154-157

З Д О Р О В Ь Е

З Д О Р О В Ь Е

З Д О Р О В Ь Е

З Д О Р О В Ь Е

З Д О Р О В Ь Е

З Д О Р О В Ь Е

З Д О Р О В Ь Е

красивый

сугулый

сильный

ловкий

слабый

бледный

ХИЛЫЙ

РУМЯНЫЙ

статный

СТРОЙНЫЙ

ТОЛСТЫЙ

крепкий

неуклюжий

подтянутый

Сказка – притча.

Как-то раз встретились два Настроения – Весёлое и Грустное.

– Почему все люди вокруг радуются тебе и всегда ждут с нетерпением, а меня никто не любит, все боятся и даже опасаются? – спросило Грустное Настроение.

– Потому что я уважаю людей, приношу им радость, делаю их весёлыми и счастливыми. А ты заставляешь всех плакать, огорчаться, печалиться. Я живу для людей, а ты – только для себя, – уверенно ответило Весёлое Настроение.

Сказка – притча.

Как-то раз встретились два Настроения – Весёлое и Грустное.

– Почему все люди вокруг радуются тебе и всегда ждут с нетерпением, а меня никто не любит, все боятся и даже опасаются? – спросило Грустное Настроение.

– Потому что я уважаю людей, приношу им радость, делаю их весёлыми и счастливыми. А ты заставляешь всех плакать, огорчаться, печалиться. Я живу для людей, а ты – только для себя, – уверенно ответило Весёлое Настроение.

Сказка – притча.

Как-то раз встретились два Настроения – Весёлое и Грустное.

– Почему все люди вокруг радуются тебе и всегда ждут с нетерпением, а меня никто не любит, все боятся и даже опасаются? – спросило Грустное Настроение.

– Потому что я уважаю людей, приношу им радость, делаю их весёлыми и счастливыми. А ты заставляешь всех плакать, огорчаться, печалиться. Я живу для людей, а ты – только для себя, – уверенно ответило Весёлое Настроение.

Сказка – притча.

Как-то раз встретились два Настроения – Весёлое и Грустное.

– Почему все люди вокруг радуются тебе и всегда ждут с нетерпением, а меня никто не любит, все боятся и даже опасаются? – спросило Грустное Настроение.

– Потому что я уважаю людей, приношу им радость, делаю их весёлыми и счастливыми. А ты заставляешь всех плакать, огорчаться, печалиться. Я живу для людей, а ты – только для себя, – уверенно ответило Весёлое Настроение.

Сказка – притча.

Как-то раз встретились два Настроения – Весёлое и Грустное.

– Почему все люди вокруг радуются тебе и всегда ждут с нетерпением, а меня никто не любит, все боятся и даже опасаются? – спросило Грустное Настроение.

– Потому что я уважаю людей, приношу им радость, делаю их весёлыми и счастливыми. А ты заставляешь всех плакать, огорчаться, печалиться. Я живу для людей, а ты – только для себя, – уверенно ответило Весёлое Настроение.

Правила здорового образа жизни.

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
- Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
- Не переутомляться умственной работой. Стараться получать удовлетворение от учебы. А в свободное время заниматься творчеством.
- Доброжелательно относиться к людям. Соблюдать правила общения.
- Выработать с учетом своих особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
- Заниматься ежедневным закаливанием организма и выбрать для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
- Учиться не поддаваться, когда предложат попробовать сигарету или спиртное.

Правила здорового образа жизни.

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
- Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
- Не переутомляться умственной работой. Стараться получать удовлетворение от учебы. А в свободное время заниматься творчеством.
- Доброжелательно относиться к людям. Соблюдать правила общения.
- Выработать с учетом своих особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
- Заниматься ежедневным закаливанием организма и выбрать для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
- Учиться не поддаваться, когда предложат попробовать сигарету или спиртное.

Правила здорового образа жизни.

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
- Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
- Не переутомляться умственной работой. Стараться получать удовлетворение от учебы. А в свободное время заниматься творчеством.
- Доброжелательно относиться к людям. Соблюдать правила общения.
- Выработать с учетом своих особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
- Заниматься ежедневным закаливанием организма и выбрать для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
- Учиться не поддаваться, когда предложат попробовать сигарету или спиртное.