Ход урока .

1.Организационный момент, сообщение темы и целей урока .

Сегодня на уроке продолжим разговор о правилах сохранения и укрепления здоровья .Тема урока: «Здоровый образ жизни» .

А теперь попробуйте пять раз подряд быстро произнести : «Здоровому и нездоровье здорово ,а нездоровому и здоровое нездорово». Твёрдо запомните,что надёжнее всех о своём здоровье можете позаботиться только вы сами.

2.Проверка домашнего задания.

Для чего нужно закалять свой организм?

С помощью чего нужно проводить закаливание? Назовите мероприятия по закаливанию организма.Какие правила нужно соблюдать при закаливании?

Какие болезни называются инфекционными?

Что такое аллергия?

Работа по теме урока.

1.Здоровый образ жизни.

О каком человеке можно сказать,что он ведёт здоровый образ жизни?

Физкультминутка.

Шли по крыше три кота,

Три кота Василия( ходьба ).

Поднимали три хвоста

Прямо в небо синее( руки вверх ).

Сели киски на карниз,

Посмотрели вверх и вниз( приседания ).

И сказали три кота :

- Красота! Красота( хлопки в ладоши )!

Если знаешь все правила сохранения и укрепления здоровья, то будешь ли здоров?(Важно не только знать,но и выполнять эти правила постоянно.)

2. Работа по учебнику ( с.154-157 ).

-Назовите первое правило.( Соблюдайте чистоту.)

-Что оно означает?

-Назовите второе правило.( Правильно питайтесь.) Какое питание можно считать здоровым?

-Назовите третье правило. ( Сочетайте труд и отдых. )Почему?

Назовите четвёртое правило. (Больше двигайтесь.)Почему малоподвижный образ жизни вредит здоровью?

-Назовите пятое правило.( Не заводите вредных привычек.)

Эти правила нужно запомнить.

Физкультминутка. Комплекс упражнений для глаз.

1.Быстро поморгать,закрыть глаза и посидеть спокойно,медленно считая до пяти.Повторить три раза.

2.В среднем темпе проделать три круговых движения глазами в правую сторону,столько же в левую сторону.Расслабив глазные мышцы,посмотреть вдаль на счёт 1-6.

3.Выполнение заданий в рабочей тетради.

(С.66,задание 1.)

-Соедините слова каждого столбика так,чтобы получились правила.

-(С.67,задание 2.)

Рассмотрите рисунок.Найдите рисунки того,что помогает вести здоровый образ жизни.Расскрасьте кружочки зелёным цветом.Найдите рисунки с изображением того,к чему нужно относиться осторожно. Расскрасьте кружочки жёлтым цветом.Найдите рисунки с изображением того,что вредит здоровью.Раскрасьте кружочки красным цветом.

4.Физкультминутка

Покачайтесь,покружитесь,потянитесь,распрямитесь,

Приседайте,приседайте,пошагайте,пошагайте.

Встаньте на носок,на пятку,поскачите-ка вприсядку,

Глубоко теперь вздохните,сядьте тихо,отдохните.

Всё в порядок приведите,вновь трудиться все начните.

4.Вредные привычки.

-О чём говорит пятое правило?

-А какие вредные привычки знаете вы?

Пришёл ученик из школы,раскидал по комнате свои вещи.На столе у него беспорядок.Родители расстроены : у нашего сына плохая привычка-не кладёт вещи на место, всё разбрасывает,не аккуратен.

Привык ученик постоянно палец во рту держать или грызть карандаш.Опять же плохо: с грязью можно и микробов в рот занести.

Но есть привычки,которые мало назвать плохими,к ним больше подходит другое название-опасные,вредные.Курение очень вредно для здоровья.Табак поражает сердце,мозг,лёгкие,почки и другие органы человека.Но особенно вреден для растущего организма,который слабеет и плохо развивается.

А вот другая очень опасная привычка.Вы,наверное,знаете,как страдают взрослые от всякого вина,водки и вообще от алкогольных напитков.Для детей это яд втройне.Известны случаи,когда дети умирали от алкоголя или тяжело заболевали.

Есть ещё очень опасная привычка-токсикомания.Это трудное слово можно перевести как тяга к яду.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.Отведав папирос с наркотиками или специальных таблеток,слабые или излишне любопытные люди,как правили,вскоре переходят к введению вредных веществ с помощью уколов.Случается,что человек становится стойким наркоманом после двух-трёх инъекций.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?

5. Физкультминутка.

Со здоровьем дружен спорт.( Ходьба на месте.)

Стадион,бассейны,корт,

Закл,каток-везде вам рады.(Руки к плечам и вверх.)

За старания в награду будут кубки и рекорды (руки вперёд),

Станут мышцы ваши твёрды.(Руки к плечам.)

Только помните(погрозить пальчиком):спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки(встать на мыски,потянувшись вверх).

6. Проверочная работа.

Рабочая тетрадь «Мир вокруг нас.Проверим себя»(с.42-48).

Физкультминутка.(Дети разбиваются на группы.Каждому ученику выдаётся карточка со словом.Задание-собрать пословицу о здоровье.По команде учителя группа выходит к доске и пробует выстроиться в нужном порядке.)

7.Итог урока.

-Какие правила нужно постоянно выполнять,чтобы вести здоровый образ жизни?

-Прочитайте вывод на с.157 учебника.

-Молодцы! Спасибо за урок!

8. Домашнее задание.

1. Прочитать статью «Здоровый образ жизни»(учебник, с.154-157).

2. Ответить на вопросы раздела «Проверь себя»( учебник,с.157).

3. Выполнить задание( учебник,с.157).