**Открытый урок по окружающему миру в 3 классе**

**«Здоровый образ жизни»**

**Ход урока.**

1. **Орг. момент.**

Долгожданный дан звонок

Начинаем наш урок.

Урок –окружающего мира.

Проверим готовность к уроку. Все ли необходимое для урока лежит у вас на партах. Все ли настроились на серьезную работу.

Все готовы , тихо сели.

1. **Самоопределение к деятельности.**

Урок у нас сегодня необычный.

Тему нашего урока вы выведете сами в процессе выполнения заданий.

Первое задание вы будете выполнять в группах.

**Вспомним правила работы в группах.**

Задание у вас такое.

На столе у каждой группы лежит кроссворд. Вы должны будете его разгадать и получить ключевое слово.

*Работа в группах.*

*Итак, проверим. У всех ли найдено ключевое слово.*

*Даю вам время. Подумайте и дайте определение что же такое* ***Здоровье? Один от группы дает ответ***

*(Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся.)*

Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Здоровье – это здоровый образ жизни

**2. Сообщение темы и цели урока.**

Учитель. Ребята, Послушайте следующий рассказ.

Один мальчик очень хорошо знал все правила сохранения и укрепления здоровья. Знал, но почти никогда их не выполнял. То забывал, то ленился. То спешил и говорил себе: “Вот завтра всё буду делать правильно, а сегодня уж как-нибудь. Но на следующий день повторялось то же самое. Как вы думаете, будет ли этот мальчик здоровым? *(Ответы детей).*

*-* Правила сохранения и укрепления здоровья только тому приносят настоящую пользу, кто следует им не от случая к случаю, а постоянно, кто живёт по этим правилам. О таком человеке говорят: он ведёт здоровый образ жизни.

Учитель. Какова же тема нашего урока? *(Дети отвечают).*

*(****Слайд 1*** *. Тема урока “Здоровый образ жизни”)*

**3. Работа над темой урока**

Сегодня у нас необычный урок – мы станем волшебниками и будем создавать **«Цветок Здоровья и Счастья».**

Волшебный девиз урока: ***Слайд 2***

Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!

– Давайте прочитаем

Какое настроение понадобиться нам для успешной работы на уроке?

Давайте улыбнемся друг другу, ведь улыбка тоже творит чудеса.

*С хорошим настроением мы будем создавать наш цветок. На каждом лепестке мы запишем одно из правил здорового образа жизни. Но само правило вы будете выводить сообща*

*Итак, начнем работу.*

Я прочитаю вам следующие строки стихотворения, а вы скажите из какого они произведения взяты?

1. Строки из «Мойдодыра». А кто автор? Нам это произведение знакомо с детства. Все мы знаем как важно содержать в чистоте свое тело.

Какую часть тела мы моем чаще других? *(Руки.)* Когда нужно мыть руки? В чистоте нужно содержать и все тело. *(Грязные уши – человек плохо слышит. Грязная кожа – человек плохо дышит. Грязные руки – появляются кишечные заболевания.)*

У Чистоты есть помощники. Давайте отгадаем загадки и узнаем их:

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

Лег в карман и караулю  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слез,  
Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

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)*

Вот какой забавный случай!  
Поселилась в ванной туча.  
Дождик льется с потолка  
Мне на спину и бока.  
До чего ж приятно это!  
Дождик теплый, подогретый.  
На полу не видно луж.  
Все ребята любят … *(Душ)*

Давайте прочитаем волшебные слова на доске ***Слайд4***

*От простой воды и мыла  
У микробов тают силы. (Чтение )* В группе делаете вывод. Что вы запишите на первом лепестке вашегоцветка.

Что мы должны соблюдать в первую очередь? **Соблюдай чистоту!**

1. **А теперь послушайте следующие стихи**

*Стихи о человеке и его часах.*

1. Кто жить умеет по часам,  
   И ценит каждый час,  
   Того не надо по утрам  
   Будить по 10 раз
2. И он не станет говорить,  
   Что лень ему вставать,  
   Зарядку делать , руки мыть

И застилать кровать

.

1. Успеет он одеться в срок ,  
   Умыться и поесть .  
   Успеет в школу он дойти   
   За парту в школе сесть

.

1. С часами дружба хороша!  
   Работай, отдыхай .  
   Уроки делай не спеша   
   И книг не забывай

.

1. Чтоб вечером, ложась в кровать ,  
   Когда наступит срок,  
   Ты мог уверенно сказать:  
   - Хороший был денёк!   
   *С.Баруздин*

**Какой вывод мы можем сделать из этих строк?**

Одним из важных правил здорового образа жизни является выполнение режима дня. Режим дня детей и подростков способствует нормальному развитию, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине.

Как научиться соблюдать режим дня?  
Приучайся вставать всегда в одно и тоже время.  
Приготовь с вечера то, что понадобится взять с собой завтра, чтобы утром не тратить время на поиски нужной вещи и не забыть ее.  
Всегда выходи из дома заранее. Лучше прийти на 2–3 минуты раньше, чем опоздать.

**Физкультминутка**

– Прочитаем волшебные слова*:* ***Слайд 5***

Помни твёрдо, что режим  
Людям всем необходим.

Задание для групп: составить правильный режим дня для школьников.

*Работа в группах. Представление своих режимов.*

*Запишите название своего лепестка*

**3 Третий лепесток– ЗДОРОВАЯ ПИЩА**

Фрагмент мультфильма «Малыш и Карлсон»

Правильно ли питается Карлсон?

Учитель. Одной из основ здорового образа жизни является здоровое питание.

. Ребята, я хочу у вас спросить: какое питание можно считать здоровым?*(Ответы детей)*

- Посмотрите на таблицу *(****Слайд 6):***

|  |  |
| --- | --- |
| *Разнообразное* | *Однообразное* |
| Богатое фруктами и овощами | Богатое сладостями |
| Регулярное | От случая к случаю |
| Без спешки | Второпях |

– 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?

– Расскажите, как правильно питаться.

– Что значит «разнообразное» питание?

– Объясните, как понимаете пословицу «Овощи – кладовая здоровья».

- Почему нельзя питаться от случая к случаю?

- Как вы понимаете значение слова “второпях”?

- А почему пища не должна содержать много сладостей?

Учитель. Совершенно верно. Всем известно, что сахар, кондитерские изделия вредны для зубов. И это действительно так.

- А сейчас послушайте **сообщение о болезне нашего времени – кариесе**.

**Кариес** – это болезнь цивилизации, болезнь нашего времени. Это разрушение зуба с образованием полости (дырки). Раньше эту болезнь называли костоедой, потому что происходит постоянное разрушение, как бы поедание зуба. Конечно, совсем отказываться от сладкого не нужно. Просто есть сладости нужно в небольших количествах во время основного приёма пищи. Лечение зуба практически безболезненно, если кариес только начинается. Поэтому, при малейших признаках кариеса обращайтесь к стоматологу.

А теперь немного поиграем.

**ИГРОВАЯ ЧАСТЬ.**

*(Советы “Как ухаживать за зубами”).*

*Я* вам, ребята, приготовила советы.

Если мой совет хороший,   
Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет  
Говорите: нет, нет, нет.

*2-й ученик.*

Постоянно нужно есть  
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

*1-й ученик*.

Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем не вкусный,  
Лучше ешьте шоколад.  
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный совет?

*Дети.* Нет, нет, нет!

*2-й ученик.*

Говорила маме Люба:  
- Я не буду чистить зубы.  
И теперь у нашей Любы  
Дырка в каждом, в каждом зубе.  
Каков будет ваш ответ?  
Молодчина Люба?

*Дети.* Нет!

*1-й ученик*.

Блеск зубам чтобы придать,  
Нужно крем сапожный взять.  
Выдавить полтюбика  
И почистить зубики.  
Это правильный совет?

*Дети.* Нет!

*2-й ученик.*

Ох, неловкая Людмила  
На пол щётку уронила.  
С пола щётку поднимает,  
Чистить зубы продолжает.  
Кто даст правильный совет?  
Молодчина Люда?

*Дети.* Нет!

*1-й ученик.*

Навсегда запомните,  
Милые друзья,  
Не почистив зубы,  
Спать идти нельзя.  
Если мой совет хороший,   
Вы похлопайте в ладоши.

*2-й ученик.*

Зубы вы почистили  
И идёте спать.  
Захватите булочку   
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?

*Дети.* Нет!

*1-й ученик.*

Запомните совет полезный,  
Нельзя грызть предмет железный.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

*2-й ученик.*

Чтобы зубы укреплять,  
Полезно гвозди пожевать.  
Это правильный совет?

*Дети.* Нет!

*1-й и 2-й ученики (хором).*

Вы, ребята, не устали,  
Пока мы здесь стихи читали?  
Был ваш правильный ответ,  
Что полезно, а что нет.  
*И.И.Савчук*

*Молодцы ребята. А теперь задание для групп*

*Задание для групп : составьте меню правильного питания на один день.*

|  |  |
| --- | --- |
| Завтрак |  |
| Второй завтрак |  |
| Обед |  |
| Ужин |  |

*Работа в группах. Защита своих работ.*

***Слайд8***

Читаем волшебные слова и записываем название третьего лепестка:

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

*Что мы запишем на третьем лепестке* ***Правильно питайся!***

1. *Четвертый лепесток. «***Подружись со спортом»**

Послушайте стих

Что такое физкультура?  
Тренировка и игра!  
Что такое физкультура?  
Физ, и – куль, и – ту, и –ра.  
Руки вверх, руки вниз –  
Это –физ,  
Крутим шею словно руль –  
Это –куль,  
Ловко прыгай в высоту –  
Это –ту,  
Бегай полчаса с утра –  
Это -ра!  
Занимаясь этим делом,  
Станешь ловким, сильным, смелым,  
Плюс хорошая фигура –  
Вот что значит   
Физ-куль-ту-ра!

Учитель. Для чего нужно заниматься физкультурой?

**Физкультминутка.**

**Проведем небольшую физкультминутку.**

30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуливаетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол, просто это должно быть каждый день.

Недаром говорят: “Здоровье – футляр красоты”. Будешь заниматься спортом – будешь красивым.

По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

– Какими видами спорта вы любите заниматься летом? Зимой?

–Если часто заниматься спортом, можно достигнуть больших результатов.

– Сейчас во всех городах и селах нашей страны строят спортивные сооружения для детей и молодежи.

– Какие спортивные комплексы есть в нашем селе?

– Кто из вас посещает спортивные секции? Какие? (баскетбол, футбол, хоккей)

Молодцы.

Прочитаем волшебные слова: **Слайд 9**

Мы со спортом дружим,  
Спорт нам очень нужен.

Больше двигайся!!! Запишите название четвертого лепестка

1. **У нас остался последний лепесток. Как вы думаете, что мы должны туда записать.**

**Слайд10**

Посмотрите на эту фразу и дополните ее словами. Слова для справок.

Привычка-это склонность или поведение, ставшее для кого-то постоянным действием.

Привычки могут быть разные полезные и вредные.

**Слайд11**

Полезные привычки – образ действия, который укрепляет и сохраняет здоровье.

Вредные привычки – образ действия, который ухудшает и разрушает здоровье.

**Слайд12**

Наполеон Бонапарт говорил: «Привычка принуждает нас ко многим глупостям; самая большая глупость – стать рабом привычки».

Какие у вас есть вредные привычки, которые вам мешают и от которых вы бы хотели избавиться?

Например, Как влияет компьютер на здоровье ребенка?

Но, **самые вредные привычки** – это курение, употребление спиртного и наркотиков. Ребята подготовили сообщения о вредных привычках. Но сначала ответьте на вопросы викторины. Сначала вы ответите на вопросы , работая в группе. А затем каждая группа задает другой группе по два вопроса.

1.    При попадании в больших количествах в легкие человека этого яда, содержащего в табаке, начинаются судороги. (никотин)

2.    Почему опасно даже разовое употребление наркотиков? (возникает зависимость даже после 1 раза).

3.     Какую из вредных привычек называется «зеленый змий»? (алкоголь).

4.    Как называется любитель нюхать вредные вещества? (токсикоман).

5.    Почему курильщику труднее выучить стихотворение, чем некурящему? ( у курящего ухудшается память).

6.    Что происходит с зубами человека под воздействием смол, образующихся при курении? (зубы желтеют).

А сейчас, заслушаем сообщения.

***1-й ученик.* “Курение – опасно для вашего здоровья”.**

*-* Курение очень вредно для лёгких, да и для всего организма. Ребёнок, который начинает курить, хуже растёт, быстрее устаёт при любой работе, плохо справляется с учёбой, чаще болеет. Всё это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин и ещё много других вредных веществ. У некурящего человека лёгкие розовые, а у того, кто долгое время курит, они становятся серыми от вредных веществ. Учёные подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут.

***2-й ученик.* “О вреде алкоголя”.**

*-* Спирт (алкоголь), который содержится в спиртных напитках, при неумеренном употреблении вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.

***3-й ученик.* “Никогда не прикасайся к наркотикам!”**

*-* Наркотики – особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотики раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь – наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик нарушает работу мозга и всего организма и в конце концов убивает человека. Распространение наркотиков – опасное преступление, за которое строго наказывают.

Что же мы напишем на нашем последнем лепестке?

**Не имей вредных привычек!**

**IV. Закрепление**

– Вот мы и собрали наш Цветок Здоровья и Счастья**. Слайд14**

**Давайте подведем итоги нашего урока**

Что значит **Быть здоровым** –

Это быть бодрым, веселым, работать с хорошим настроением. Необходимо беречь здоровье: соблюдать режим дня, гулять на свежем воздухе, правильно питаться, заниматься спортом.

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.

Помните, что заботиться о своем здоровье должен каждый сам.

Главное – захотеть быть здоровым!

Резерв; Тест по теме

А сейчас, посмотрим как вы усвоили наш урок. Индивидуальное задание для каждого. Выполнить тест. Запишите Ф,И, поставьте отметку там, где вы считаете нужно.

Запись домашнего задания : подготовить рисунки ЗОЖ на А4. С обратной стороны запишите пословицы и поговорки о здоровье. Чем больше, тем лучше.