**Дата проведения:** 17.01. 2014 г.

**Тема урока:** Здоровый образ жизни**.**

**Цели урока:**  познакомить учащихся с правилами здорового образа жизни.

**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, мультфильм «Мойдодыр», карточки с индивидуальными заданиями.

**Ход урока:**

**1.Орг.момент**

. Начинается урок,

Он пойдет ребятам впрок.

Постарайтесь всѐ понять,

Интересное узнать.

**Мотивация (слайд 1)**

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

*Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!*

**2. Актуализация знаний. Проверка домашнего задания. (слайд 2)**

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.

(**Индивидуальная работа по карточкам** - приложение)

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

* 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.

 **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,…) (**слайд 3)**

-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.(**слайд 4**)

 **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» (**фрагмент из мультфильма**) **(5,6,7,8)**

***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**.)(слайд 9**)

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

-Назовите **1-е правило ЗОЖ**

**(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 (**слайд 10,11)**

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 тоже время, понемногу, 4-5 раз в день,…)

1. -Зависит ли наше здоровье от того, что мы едим? **(слайд 12)**

-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 (с. 158)**

-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 одёжек
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.*

1. **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**. (слайд 13)**

-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 услышала слова «делаю зарядку».

-Поднимите руку те, кто её делает.

-К чему приводит малоподвижный образ жизни?

-Чем надо заниматься**?(слайд 14)**

* 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. **Видеофизминутка «Ель».**

- 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? (**слайд 15,16,17)**

-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.*

1. **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? **(слайд 18,19,20,21)**

С древнейших времен и адыги придавали большое значение средствам укрепления здоровья и физического развития человека. Особенно  закаливанию организма с раннего возраста, а также правильному питанию. Пища адыгов всегда была легкой, необременительной, никогда не переедали. В ежедневном рационе преобладали овощи, фрукты, зелень, молоко и молочные продукты, мед, растительные продукты. В идеале физической красоты у адыгов полнота человека не имеет места, им нравились всегда сухощавые, мускулистые фигуры, какими обладали сами. Народные подвижные игры, которые разучивали с детьми были направлены на развитие ловкости, внимательности, быстроты бега, силы воли и т.д. Это такие игры, как «Пэ1ок1адз», «Чын», «Лэс шыу», «Къанггъэбылъ» и т.д.

 Значимым событием 2014 года для адыгов , как и других народов России станут  **22 Зимние Олимпийские игры.** Культура черкесов займет достойное место в программе олимпийских игр. Главный стадион Олимпиады носит название «Фишт»-«Седая голова». Откроется возможность рассказать всему миру о богатой и древней культуре нашего народа, издревле проживающего на территории, которая совсем скоро, 7 февраля, станет большой олимпийской ареной.

**2) Выполнение задания в рабочей тетради. (с.86-87, №2,1)**

- 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). (**слайд 22-30)**

 

1. Утро начинай с :
2. Принимай прохладный :
3. Мойся с мылом и :
4. Причеши 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**?(**слайд 31**)

* 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.

1. **Рефлексия**

 Что мы выяснили проведя данные исследования? Продолжите

Я понял

Я хочу

Я не буду

**9. Домашнее задание.**

* Нарисовать запрещающие знаки к правилам ЗОЖ.

 По учебнику стр.150-153

Приложение

**Карточка 1.**

Как правильно закалять свой организм воздухом, водой, солнцем?

**Выбери** правильные ответы и **обведи** их номера.

1. Как можно быстрее.
2. Постепенно.
3. Постоянно, настойчиво.
4. От случая к случаю.

**Карточка 2.**

Расскажи с помощью рисунков, как уберечь себя и других от инфекционных болезней.



Объясни значение слов: ***инфекционные болезни, аллергия.***

**Карточка 3.**

Почему во время болезни нужно строго выполнять предписания врача?

Объясни, как вызвать «Скорую помощь».

Запиши номер телефона «Скорой помощи» и свой домашний адрес.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **Открытый урок**

 **по окружающему миру**

 **3 класс**

***Тема : « Здоровый образ жизни»***

 **Учителя начальных классов**

 **МБОУ СОШ №5**

 **Болоковой Ж.А.**