Конспект урока по окружающему миру. 2 класс, программа «Школа России»

Тема: «Если хочешь быть здоровым»

Цели и задачи урока:

Образовательные- сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни,

развивающие- развивать кругозор учащихся,речь;

воспитательные- воспитывать любовь к окр.миру,природе.

Ход урока.

Орг.момент.

Проверка Д/З

Какие внутренние органы вы записали в упражнении?

Сейчас посмотрим насколько хорошо вы знаете пройденную тему. Для этого разгадаем кроссворд «Организм человека»

1. Не часы,а тикает
2. Бесконечный поезд ,развозящий по телу питательные вещества
3. Когда сытый,он молчит. Когда голоден-урчит.
4. Орган зрения
5. С их помощью дышит человек
6. И говорит,и кушает.

(Ответы- сердце,кровь,желудок,глаз,легкие,рот)

Какое слово получилось в выделенной строчке?(Скелет)

Что такое скелет человека? Для чего он нужен?

На доске таблица “Внутреннее строение тела человека”.У каждого ученика на парте силуэт человека из картона

1) Этот орган размером немного больше кулака,непрерывно сжимается и разжимается, гонит кровь в сосуды (дети лепят из пластилина красного цвета“сердце” и прикрепляют его на силуэт человека из картона).

Сердце – это самый работоспособный в мире двигатель. Оно чередует труд с покоем. Из 8прожитых вами лет 4 года сердце отдыхало.

2) Этот орган заведует нашими мыслями и чувствами, следит за работой главных органов –сердца и легких. За это его называют “командным пунктом” организма (дети лепят из пластилина серого цвета головной мозг и прикрепляют его на силуэт человека из картона).

Мозг увеличивается примерно до 20 лет,затем его масса медленно уменьшается. Ум человека не зависит от веса мозга.

3) Этот орган похож на две розовые губки. С помощью его человек дышит. (Дети прикрепляют“легкие” из поролона на силуэт человека из картона).

Очень вредно для легких курение и запах табака. Наше правительство издало указ о запрещении курения в общественных местах.Курящие люди чаще болеют. Курение укорачивает жизнь.

4) В этом органе выделяется кислый сок, который способен переваривать большую часть пищи. Этот орган называют главным отделением “внутренней кухни”. (Дети прикрепляют “желудок” из пластилина желтого цвета на силуэт человека из картона).

Желудок может вмещать от 1 до 2,5 л,вредно переедать, желудок растягивается. Хирурги уменьшают желудок, внедряя в него имплантанты. (Показать на воздушном шарике объем желудка в нормальном состоянии и при переедании).

5) Этот орган похож на длинный извилистый“коридор”. Пища в нем окончательно переваривается, превращается в прозрачные растворы и впитывается в кровь. (Дети прикрепляют“кишечник” из мотка ниток на силуэт человека из картона).

Длина кишечника человека до 8 м. (Показать веревочку такой длины). Кишечник взрослого человека в 4 раза длиннее его туловища,а у ребенка – в 6 раз.

6) Необыкновенная соседка желудка, помогает кишечнику переваривать пищу. (Дети лепят из пластилина коричневого цвета “печень” и прикрепляют с правой стороны от желудка на силуэт человека из картона).

Печень является как бы внутренней печкой, согревающей организм. Слово “печень”происходит от слова “печь”. Печень весит 1,5 – 2кг, без нее организм не может существовать.

**Тест**

1. Этот орган размером немногим больше кулака,непрерывно сжимается и разжимается, гонит кровь по сосудам.

А. Легкие

Б. Желудок

В. Печень

Г. Сердце

2. Этот орган заведует нашими мыслями и чувствами, следит за работой главных внутренних органов. За это его называют “командным пунктом” организма.

А. Печень

Б. Мозг

В. Кишечник

3.Этот орган похож на две розовые губки. С помощью него человек дышит.

А. Легкие

Б. Мозг

В. Сердце

4. В этом органе выделяется кислый сок, который помогает переваривать пищу. Этот орган называют главным отделением “внутренней кухни”.

А. Кишечник

Б. Желудок

В. Печень

5.Этот орган похож на длинный извилистый“коридор”. Пища в нем окончательно переваривается и впитывается в кровь.

А. Желудок

Б. Печень

В. Кишечник

Работа с учебником. Новая тема.

Чтобы быть здоровым,необходимо соблюдать режим дня. Режим-это распорядок в течение дня.Рассмотрим распорядок дня Сережи и скажем,какие моменты в его режиме дня пропущены (обед, прогулка, приготовление домашнего задания, ужин).

Расскажите о своем режиме дня.

На доске-режим дня:

7ч. – 8ч. – Подъем, зарядка, утренний туалет,завтрак  
8ч. – 13ч. – Занятия в школе  
13ч. – 14ч. – Возвращение домой, обед  
14ч. – 16ч. – Отдых, прогулка  
16ч. – 18ч. – Приготовление уроков  
18ч. – 19ч. – Помощь по дому, ужин  
19ч. – 2030 ч. – Чтение, игры  
2030ч. – 21ч. – Подготовка ко сну

Считаете ли вы этот режим правильным? Почему?

Жил на свете мальчик странный.  
Просыпался поутру  
И бежал скорее в ванну  
Умывался. Я не вру

Руки мыл зачем-то с мылом  
И лицо мочалкой тер.  
На руках все пальцы смыл он,  
Щеки в дырах до сих пор

Сыну мама запретила  
Умываться по утрам.  
Убрала подальше мыло,  
Перекрыла в ванной кран.

Мальчик этот был упрямый,  
Маму слушать не хотел.  
Умывался по утрам он  
И конечно … заболел

Тут к нему позвали разных,  
Самых лучших докторов.  
И диагноз был таков:  
“Если мальчик будет грязный,  
Будет он всегда здоров”.

Как вы думаете, можно заболеть от чистоты? Правильный ли диагноз поставили врачи?

Каждый человек должен соблюдать правила личной гигиены, содержать кожу в чистоте. Достаточно мыть тело 1-2 раза в неделю горячей водой с мылом и мочалкой. Во время мытья с кожи удаляется до 1,5 млрд. микробов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ванна**  Плещет теплая волна  В берегах из чугуна.  Отгадайте, вспомните:  Что за море в комнате?  Белое корыто  К полу прибито.  Озеро белое –  То полно, то мелеет,  С неба чистая вода –  То наполнит озерцо,  А то исчезнет без следа.  Железный дом,  Покаты стенки в нём,  Крыши нет – есть дно,  А на дне – окно.  Могу я в ней на дно нырнуть,  Но не могу я утонуть,  А если станет глубоко  Открою пробку я легко.  **Душ**  А что было! А что было!  Мама речку в дом пустила.  Речка весело журчала,  Мама в ней белье стирала. А потом, а потом,  Я купался под дождем.  В доме небольшом  Полно людей живёт,  Все честны да просты,  Все прозрачны да чисты,  А как гость придёт –  Выбежит народ,  На гостя накинется –  Да гость не обидится,  Раз обнимется, другой –  Засияет чистотой.  Дождик тёплый и густой,  Этот дождик не простой:  Он без туч, без облаков  Целый день идти готов.  **Умывальник**  Стоит Парашка –  Держит чашку,  Голову склонила,  Носик опустила,  А из носика струится  В чашку чистая водица.  Серебряная труба,  Из трубы – вода,  Вода бежит и льётся  В белизну колодца,  На трубе – два братца,  Сидят да веселятся.  Один в кафтане красном,  Второй – в голубом,  Оба друга-брата  Заведуют водой.  **Зеркало**  Я увидел свой портрет.  Отошел - портрета нет.  И сияет, и блестит, Никому оно не льстит, - А любому правду скажет - Всё как есть ему покажет.  Хоть он на миг не покидал  Тебя со дня рождения, Его лица ты не видал, А только отражение.  Есть в комнате портрет, Во всём на вас похожий. Засмейтесь - и в ответ Он засмеётся тоже.  Не смотрел в окошко - Был один Антошка.  Посмотрел в окошко - Там второй Антошка.  Что это за окошко,  Куда смотрел Антошка?  Мудрец в нём видел мудреца, Глупец - глупца, баран - барана, Овцу в нём видела овца, И обезьяну - обезьяна, Но вот подвели к нему  Федю Баратова, И Федя увидел  Неряху лохматого.  **Мыло**  Когда со мною умываются,  То слезы проливаются.  Посмотрите, посмотрите - Тонет в речке и в корыте! Почему ж оно всегда Только там, где есть вода?  Ускользает, как живое,  Но не выпущу его я.  Дело ясное вполне - Пусть отмоет руки мне.  Пузыри пускало, Пеной кверху лезло - И его не стало, Всё оно исчезло.  Возьмите меня, Умывайтесь, купайтесь,  А что я такое - Скорей догадайтесь,  И знайте: Большая была бы беда,  Когда бы не я да не вода.  Гладко и душисто, Моет очень чисто,  Нужно, чтоб у каждого было.  Что это?  Ускользает как живое,  Но не выпущу его я,  Белой пеной пенится  Руки мыть не пенится.  Кирпичик розовый, душистый  Потри его и будешь чистым. |  | **Губка**  Резинка Акулинка  Пошла гулять по спинке.  И пока она гуляла,  Спинка розовою стала.  **Зубная щётка**  Костяная спинка,  Жесткая щетинка, С мятной пастой дружит,  Нам усердно служит.  Хвостик - из кости, А на спинке - щетинка.  Худая девчонка –  Жесткая чёлка,  Днём прохлаждается.  А по утрам да вечерам  Работать принимается:  Голову покроет  Да стены помоет.  **Полотенце**  Вафельное и полосатое, Ворсистое и мохнатое,  Всегда под рукою - Что это такое?  Вытираю я, стараюсь, После бани паренька. Все намокло, все измялось - Нет сухого уголка.  Говорит дорожка - Два вышитых конца: «Помойся хоть немножко,  Чернила смой с лица! Иначе ты в полдня  Испачкаешь меня».  На стене висит, болтается,  Всяк за него хватается.  **Расчёска**  Зубастая пила В лес густой пошла. Весь лес обходила, Ничего не спилила.  Зубов много, а ничего не ест.  Хожу-брожу не по лесам, А по усам, по волосам, И зубы у меня длинней,  Чем у волков и медведей.  Мы ей пользуемся часто,  Хоть она, как волк, зубаста. Ей не хочется кусать,  Ей бы зубки почесать.  Целых 25 зубков,  Для кудрей и хохолков. И под каждым, под зубком –  Лягут волосы рядком.  Светло поле-сторона,  Идёт по полю борона,  Пшеницу разгребает,  Порядок соблюдает.  Чистый, зубастый  Вцепится в чуб вихрастый  **Волосы и расческа**  Деревянный забор  Ограждает двор,  Во дворе – табун коней,  А в заборе – сто дверей,  Чтобы выбраться на волю  Да побегать в чистом поле.  Кони ринулись волной,  Потекли живой рекой.  **Носовой платок**  Лёг в карман и караулю –  Рёву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слёз,  Не забуду и про нос.  **Мочалка**  Там, где губка не осилит,  Не домоет, не домылит,  На себя я труд беру:  Пятки, локти с мылом тру,  И коленки оттираю,  Ничего не забываю.  **Массажная щетка**  Железный ёжик  С резиновой кожей,  Вниз иголками идёт,  Иглами траву гребёт |

Закончим правила на стр.11

(Утром и вечером, овощи и фрукты, мыть руки, слева, разговаривать с набитым ртом)

Физкультминутка.

Раз – подняться, потянуться,  
Два – согнуться, разогнуться,  
Три – в ладоши 3 хлопка, головою 3 кивка,  
На четыре – руки шире.  
Пять, шесть – тихо сесть.

Следующий помощник,компонент здоровья-правильное питание.

Рассмотрим стр.12 учебника. Назовите продукты животного и растительного происхождения.

Топ-5 самых вредных для детей продуктов питания.

Одним из самых вредных продуктов питания является Кока-кола. Этот напиток содержит ортофосфорную кислоту в таких концентрациях, что за несколько часов способен удалить ржавчину с гвоздя! Ну а, кроме того, в 1л Кока-колы содержится 25 ложек сахара! Такая нагрузка может оказаться не под силу поджелудочной железе ребенка, отвечающей за понижение сахара в крови. Врачи-диетологи предупреждают, что здоровое питание детей должно подразумевать полное исключение Кока-колы из их меню, иначе имеется риск возникновения таких заболеваний как сахарный диабет и ожирение. Диетическая Кока-кола (без сахара) – ничем не лучше. В ней содержатся потенциально опасные для здоровья человека сахарозаменители.

На втором месте по степени вредности – сладкая газировка, может привести к циррозу(разрушение) печени и ряду болезней.

Почетное третье место занимают картофельные чипсы. Их делают вовсе не из картофеля, а из восстановленного концентрата порошковой картошки. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей угрозой для желудка. А, кроме того, они «убивают» чувство вкуса нормальной, здоровой пищи.

На четвертом месте по степени вредности – сосиски и дешевая колбаса. В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и вещества, придающего сосискам и колбасам приятный розоватый цвет.

На пятом месте – маргарин. Маргарин – это смесь животных и растительных жиров. Они повышают уровень холестерина в крови, нарушают нормальную работу, способствуют развитию сосудистых заболеваний.Нормы питания детей полностью исключают использование маргарина вместо масла в меню малышей.

Топ-5 самых полезных для детей продуктов.

Мало кто решится отрицать, что правильное питание детей подразумевает включение в их рацион обычных яблок. Они помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому очень полезны для желудка. Пектины, также содержащиеся в яблоках в большом количестве, помогают процессу пищеварения. Также яблоки богаты микроэлементами, в частности, железом. А, кроме того, долька съеденного на ночь яблока может стать в некотором роде заменителем зубной щетки.

С почетным вторым местом в списке самых полезных продуктов питания поздравим морковь – клад бета-каротина. Полезна для глазок и роста детей.

На третьем месте в списке самых полезных стоит лук. Употребление лука позволяет снизить вероятность «подцепить» простуду, повышает иммунитет, снабжает организм витаминами и минералами

Мало кто представляет себе правильное питание детей без наличия в меню каш. Каши занимают в нашем списке почетное четвертое место. Они богаты углеводами, жизненно необходимыми для роста и развития ребенка, и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день. Каши предпочтительно есть на завтрак, «заряжая» организм энергией на целый день.

На пятом месте в списке самых полезных продуктов питания – молочные продукты. Они нормализуют микрофлору кишечника. **Здоровое питание детей** обязательно должно подразумевать наличие в их меню йогуртов, кефиров, творожков.

Ребята, старайтесь больше употреблять овощей и фруктов, пейте молоко и кефир, ешьте творог. Поменьше употребляйте сладкого, жирного и соленого. И будьте здоровы!

Какие зубы лучше- здоровые или больные? Почему?

Как же сохранить зубы здоровыми?

Что по этому поводу говориться в учебнике на стр.13

Очень много пословиц и поговорок о здоровье. Ваша задача: прочитать пословицу и найти ее половину.

* Чистота … все добудешь.
* Быстрого и ловкого … его разум дарит.
* Здоровье не купишь … залог здоровья.
* Здоровым будешь … болезнь не догонит.

Итоги урока.

Перечислите компоненты здоровья, о которых говорилось на уроке?

Оценивание учащихся.

Д/З стр.10-17,раб. Тетрадь №5,с.7