**"Если хочешь быть здоров"**

Филатова Елена Евгеньевна, *учитель начальных классов*

**1. Организационная часть. Сообщение темы и целей урока**

- Дорогие ребята! Сегодня урок окружающего мира не совсем обычный. Я желаю, чтобы на уроке вы не волновались, были активны, хорошо поработали. Мы знаем, что главный труд для нас – это учеба. А самое дорогое у человека – это его здоровье. Мы веселы и красивы, потому что здоровы**.**

**Слайд №1**

- Сегодня мы поговорим о том, как сохранить свое здоровье, укрепить и улучшить его. Здоровье – самое большое богатство человека. Недаром говорят, «здоровый нищий счастливее больного короля», это значит здоровье дороже всяких денег. Каждому человеку необходимо знать о состоянии своего организма.

- О здоровье сложено много пословиц. И сейчас мы составим пословицы. Вам нужно встать парами по цвету и мы соотнесем начало и конец пословицы.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Здоровье не купишь, его разум дарит.

Чистая вода – для хвори беда.

Прочитайте, какие пословицы получились.

**Слайд№2**

- Как вы понимаете смысл этих пословиц?

- Спасибо, молодцы.

– Есть определенные правила, которые помогают человеку вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным, готовым к преодолению трудностей в учебе, труде и жизни. И об этих правилах мы сегодня с вами поговорим.

**1 правило: Соблюдение правил личной гигиены**

- Чтобы наше тело было здоровым и красивым, о нем нужно заботиться и содержать в чистоте. Что же особенно нуждается в тщательном и постоянном уходе, мы узнаем, разгадав кроссворд**.**

**Слайд №3**

Итак, 1 слово – что помогает определить, теплый или холодный предмет, гладкая или шероховатая поверхность

*Кожа*

**Слайд №4**

2 слово – Два братца через дорогу живут, друг друга не видят

*Глаза*

**Слайд №5**

Глаза – главные помощники человека. Посмотрите друг другу в глаза – они у вас веселые, чистые. А какого цвета глаза у вашего соседа? А какие правила нужно соблюдать, чтобы не испортить зрение? ( не читать лежа, смотреть телевизор и играть на компьютере не больше 15 минут подряд, делать перерывы в чтении книги, делать зарядку для глаз, не баловаться острыми предметами, быть осторожным в работе)

3 слово – Тридцать два веселых друга,  
Вверх и вниз несутся в спешке,  
Хлеб грызут, грызут орешки

*Зубы*

**Слайд №6**

- Когда малышу исполняется 2 года , у него полностью прорезаются зубы, это молочные зубы. Они постепенно выпадают и на их месте появляются постоянные. У каждого зуба есть корень. Зуб окружает десна. Зубы и десна нужно содержать в чистоте и раз в год обязательно бывать у стоматолога.

Андрей расскажет, как правильно чистить зубы.

4 слово – Что помогает почувствовать запах хлеба, цветов, духов?

*Нос*

**Слайд №7**

5 слово – Что защищает кончики пальцев от различных травм и повреждений?

*Ногти*

**Слайд №8**

6 слово – Они бывают прямые, кудрявые, волнистые, длинные, короткие, рыжие, черные, русые?

*Волосы*

**Слайд №9**

7 слово – Пение птиц, музыку, речь нам помогают слышать органы слуха, а называются они –

*Уши*

**Слайд** **№10**

- А какие предметы помогают поддерживать наше тело в чистоте, мы вспомним, отгадав загадки:

Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит  
*(Зубная щетка)*

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоет руки мне.  
*(Мыло)*

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

Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам, -  
И зубы у меня длинней,   
Чем у волков и медведей.  
*(Расческа)*

Вот они, наши помощники – предметы личной гигиены.

**Слайд №11**

**2 правило - Правильное питание**

- Ребята, вчера вечером мне принесли письмо от Карлсона, и вот, что он пишет:

«Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться.

Вот наш Карлсон**.**

**Слайд №12**

Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-колу. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ваш Карлсон».

- Как вы считаете, скоро ли поправится Карлсон? Верно ли он составил свое меню?

(Нет, чтобы выздороветь, нужно пить чай с вареньем, лимоном, морсы, кушать кашу и суп, а это вредные продукты)

- А какие продукты обязательно должны входить в наше меню вы узнаете, разгадав загадки:

1. Очень сочный фрукт.  
На букву «Я» его зовут.  
*Яблоко*

**Слайд №13**

2. Маленький, горький, луку брат.  
*Чеснок*

**Слайд №14**

2. Сидит девица в темнице, а коса на улице.  
*Морковь*

**Слайд** **№15**

3. Не бьет, не ругает, а от него плачут.   
*Лук*

**Слайд №16**

4. Бусы красные висят,   
из кустов на нас глядят.  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.  
*Малина*

**Слайд №17**

5. Вверху зелено, внизу красно, в землю вросло.  
*Свекла*

**Слайд №18**

6. Сидит Ермошка на одной ножке,  
На нем сто одежек: не шиты, не кроены, а весь в рубцах.  
*Капуста*

**Слайд №19**

7. Круглая, да не мяч,  
Желтая, да не масло,  
Сладкая, да не сахар,  
С хвостом, да не мышь.  
*Репа*

**Слайд №20**

- Как назвать одним словом, все, что мы увидели на картинках?

(Овощи, фрукты, ягоды)

Овощи, фрукты, ягоды – основной источник витаминов. Витамины необходимы для здоровья, роста организма, особенно детям.

**Слайд №21**

Также мы должны кушать мясо, яйца, масло, рыбу, молочные продукты. Правильное питание – это, прежде всего, разнообразное питание. Люди получают разнообразную пищу благодаря животным и растениям. А вы знаете, какая еда самая полезная для завтрака? Каша, особенно полезна гречневая каша и овсяная, а каша манная очень калорийная, ее следует есть пред контрольной работой, соревнованиями. Когда вам понадобится много энергии.

А сейчас мы немножко отдохнем и поиграем в **игру «Вершки и корешки»**, заодно я проверю, хорошо ли вы знаете овощи. Я буду называть овощи. Если употребляют в пищу верхнюю часть растения, то есть вершки, вы поднимаете руки и встаете на носочки, а если едят корни растения, то, что растет в земле, то вы приседаете.

*Картофель, помидор, морковь, фасоль, репа, горох, тыква, редис, огурец, редька, кабачок, перец*

- Мы, ребята, должны помнить, что прежде чем съесть фрукт или овощи, необходимо их тщательно **промыть** теплой водой с щеткой.

**3 правило - Соблюдение режима дня**

Когда кушать и гулять,  
Ходить в школу, рисовать,  
Спать ложиться и вставать,  
Каждый должен точно знать.  
Помогает нам, друзья,  
В этом деле… (режим дня)

**Слайд№22**

Следующее правило, которое должен соблюдать человек, который стремится сохранить свое здоровье, приучить себя к порядку и дисциплине – это соблюдение режима дня**. Режим** – это распорядок дел в течение дня. При составлении режима дня необходимо, чтобы учеба, работа сменялась отдыхом, не менее 2-х часов в день вы проводили на свежем воздухе, не менее 3-х раз в день кушали (желательно в одно и то же время), спали 8-9 часов, просыпались и ложились спать в одно и то же время. Ребята подготовили первые свои **проекты**, и сейчас вас с ними познакомят.

1. Чтоб прогнать тоску и лень,  
Подниматься каждый день  
Нужно ровно в семь часов.  
Отворив окна засов,  
Сделать легкую зарядку  
И убрать свою кроватку!

2. Душ принять.  
И завтрак съесть.  
А потом за парту сесть!

3. На занятиях сидим   
И все тихо слушаем.  
За учителем следим,  
Навостривши уши.

4. После школы отдыхаем:  
Но только не валяемся.  
Дома маме помогаем,  
Гуляем, закаляемся!

5. Пообедав можно сесть  
Выполнять задания.  
Все в порядке, если есть  
Воля и старание.

6. Соблюдаем мы всегда распорядок строго дня.  
В час положенный ложимся, в час положенный встаем.  
Все здоровыми растем!

Итак, режим дня – это один из помощников в сохранении здоровья.

**4 правило**

- Но и этого недостаточно, чтобы расти здоровыми, крепкими. Как вы думаете, что еще нужно делать для укрепления здоровья? *(закаляться, заниматься физкультурой)*

**Слайд №23**

Сейчас мы сделаем **физминутку «Хомка»**

- Ребята, кто из вас занимается спортом? Чем можно заниматься у нас в поселке?

(Можно кататься на велосипеде, кататься на роликах, играть в футбол, волейбол, заниматься бегом, заниматься на турнике, играть в теннис и т.д.)

А главное – делать зарядку, чтобы ваш организм стал крепким и сильным, а главное – здоровым.

Как нужно **закаливать** свой организм?

(обтираться влажным полотенцем, принимать прохладный душ, мыть ноги каждый день прохладной водой, постепенно делать ее холоднее, одеваться по погоде, не кутаться, летом купаться, ходить босиком, загорать, обливаться холодной водой)

- А как вы думаете, **на уроках** мы должны соблюдать какие-то правила, чтобы сохранить свое здоровье? (соблюдать гигиену письма, правильно сидеть за партой, делать физминутки, зарядку для глаз, для пальчиков, делать паузы при чтении)

**3. Подведение итогов урока**

- Пришло время подвести **итог** нашего урока. Я буду называть слова, если это слово характеризует здорового человека, **вы хлопаете**.

Приготовились. Итак,

*красивый, сутулый, сильный, стройный, толстый, подтянутый, ловкий, бледный, румяный, крепкий, неуклюжий, закаленный.*

- Что нового узнали на уроке? Какие главные помощники и друзья в сохранении и укреплении здоровья есть у каждого человека?

**Слайд №24**

- Помните, ребята, каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботиться о вас лучше, чем вы сами**.**

**Слайд №25**

Давайте хором скажем главные слова нашего урока:

**Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!**