МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «Борисовская общеобразовательная школа №2»

**ЧЕЛОВЕК- ЧАСТЬ ПРИРОДЫ**

УРОК

ОКРУЖАЮЩИЙ МИР

2 КЛАСС

**Автор:** Черкашина Наталья Викторовна, учитель начальных классов,

**Образовательное учреждение:** МБОУ «Борисовская СОШ № 2»

**Предмет:** окружающий мир

**Класс**: 2

**УМК:** «Начальная школа XXI века».

**Тема:**

***«Человек-часть природы»***

**Цель:** сформировать представление о правильном отношении к своему здоровью через понятие правильного питания как основной части сохранения и укрепления здоровья.

1. Дать представление о том, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни;
2. Вызвать интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье – самое ценное достояние человека;
3. Сформировать представление о значении питания, физических упражнениях;
4. Воспитывать чувство любви и заботы к собственному организму.

**Оборудование** – карточки с заданиями и словами, памятки.

**Ход урока.**

1. **Организационный момент**

Устное сообщение учителя

Подготовка класса к работе.

1. **Актуализация знаний.**

Загадка: На земле он всех умнее

На земле он всех сильнее. (Человек)

- Сегодня мы поговорим о человеке, то есть о себе. Человек самое разумное существо на земле. Он умеет писать, читать. Он изобрёл ракету и полетел в космос, акваланг и опустился на дно морское.

Но очень часто человек забывает о самом главном, о свое здоровье.

1. **Сообщение темы и цели урока.**

- Вот сегодня на уроке мы и поговорим о здоровье, о роли здоровья в жизни и деятельности человека. Какие правила каждый из вас должен соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы, каких вредных привычек следует избегать. Совершим путешествие в наш классный музей - здоровья. Он не большой в нём всего 4 зала.

1. **Работа по теме. (работа в группах)**

- Начинаем наше путешествие по залам музея, и первый зал:

1. **Питание**

**ЗДОРОВЬЕ БЛИЗКО: ИЩИ ЕГО В МИСКЕ**

- Питание очень важный момент в жизни человека. От того что, когда и как человек ест, зависит каким он будет расти, смелым и здоровым или слабым и болезненным.

- Ребята приготовили вам загадки, отгадки спрятали в конверт (он на столе), слушайте и отгадывайте. Отгадку крепим на панно.

1) Оно течёт, но не вода

Оно как снег, бело всегда

На вкус узнать его легко

Ведь это в крынке…. (молоко)

*(Ведущий говорит о пользе молока.)*

Сила в нём земли родной

И целебных трав настой,

Солнечных лучей тепло-

Вот, что значит молоко.

1. Из крупы её сварили,

Посолили, подсластили.

Эй, ну где же ложка наша?!

Так вкусна на завтрак … (каша)

*(Ведущий говорит о пользе каши.)*

Каша - наиболее подходящий продукт для завтрака. Она содержит необходимое количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим «проснувшимся» организмом. Она помогает нам стать сильными и здоровыми, перенести учебные нагрузки.

1. Груша, яблоко, банан,

Ананас из жарких стран.

Эти вкусные продукты

Вместе все зовутся ….(фрукты)

*(Ведущий говорит о пользе фруктов)*

Фрукты содержат много незаменимых витаминов и минералов, помогающих сохранить иммунитет, поэтому их кушать необходимо каждый день.

1. Для салата и для щей

Нужно много…(овощей)

*(Ведущий говорит о пользе овощей.)*

Чтоб здоровым, сильным быть,

Нужно овощи любить

Все без исключенья!

В каждом польза есть и вкус,

В этом нет сомненья!

1. Не хожу и не летаю,

А попробуй, догони!

Я бываю золотая.

Ну-ка, в сказку загляни! (рыба)

*(Ведущий говорит о пользе рыбы.)*

Рыба полезная еда для детей, потому что она является источником качественного белка, как и молоко, мясо, яйца. В белках рыбы содержится очень важные для растущего организма аминокислоты. Рыбу надо кушать - обязательно.

1. Что это такое? Свинина, конина, курятина, говядина, телятина … (мясо)

*(Ведущий говорит о пользе мяса.)*

Мясо занимает одно из самых важных мест в нашем питании. Оно содержит много белка. Мясо считается одним из основных источников фосфора, железа и микроэлементов.

- Ни один продукт не дает человеку всех питательных веществ, которые необходимы человеку. Одни продукты дают человеку энергию, чтобы он хорошо двигался, думал, другие помогают сделать организм человека более сильным, а третьи содержат много витаминов и помогают организму расти и развиваться .

-Но, чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность в еде и разнообразие.

**2) Зрение**

**ГДЕ БОЛЬНО - ТУТ РУКА, А ГДЕ МИЛО - ТУТ ГЛАЗА**

-Переходим во второй зал, а в какой отгадайте загадку и узнаете.

1) Два маленьких гнезда,

В каждой по птичке,

У птички – по яичку,

На каждом яичке –

Чёрная крапинка. (глаза)

2) Глаза – орган зрения. Больше всего сведений об окружающем мире человек получает с помощью зрения.

Зрение помогает различать цвет предметов, их форму, размер, узнавать, далеко они или близко, движутся или неподвижны…

С помощью глаз мы видим вокруг себя: голубые небеса, просторные широкие поля, сказочной красоты цветы, своих близких людей. Можем заглянуть в глаза своих друзей.

- Так давайте подумаем, как надо вести себя, чтобы не повредить глаза, сохранить их здоровыми и красивыми до самой старости.

Ребята по очереди называют правила:

- осторожно обращаться с острыми предметами;

- не читать лёжа, при плохом освещении;

- не тереть глаза грязными руками;

- не смотреть на солнце;

- каждые 15-20 минут делать перерыв.

- Давайте сделаем разминку для глаз (Офтальмотренажер)

**3) Плоскостопие**

**ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ – ПРОЖИВЁШЬ ДОЛЬШЕ**

- Переходим в следующий зал.

1) Плоскостопие – самый распространённый недуг опорно-двигательного аппарата. Он способен вызвать серьёзные осложнения, связанные с искривлением позвоночника и чрезмерными на него нагрузками, поэтому бороться с заболеваниями необходимо.

Исправить плоскостопие довольно непросто, проще его предупредить. Для этого достаточно 10-15 минут в день выполнять нехитрые упражнения: ходить попеременно на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп; поднимать пальцами ног мелкие предметы с пола; катать ступнями по полу скалку, стеклянную бутылку или мячик с шипами.

2) Ученик проводит разминку:

- ходьба на носочках, руки на пояс

- ходьба на пятках, руки в стороны

- ходьба по верёвочке «ёлочка»

- ходьба с захватом пальчиков

- перекаты с носочка на пятку (по массажным коврикам)

**4) Осанка**

**БЕЗ ОСАНКИ И КОНЬ – КОРОВА**

1. Осанка – это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания.

Эталоном для подражания может служить осанка балерины, а также спортсменок, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, синхронным плаванием.

Признаки правильной осанки:

- голова приподнятом, грудная клетка ,развёрнута, плечи – на одном уровне;

- если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;

- если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах и небольшую выпуклость в грудном отделе.

2) Давайте выполним творческое задание, возьмите конверты, достаньте листики и дорисуйте их.

Лето, жарко на голову наденем шапочку-мешочек. Приступаем к работе.

1. **Закрепление**

- А сейчас каждый зал представит результаты своей творческой работы.

(Ребята выходят к доске и каждый называет, что он дорисовал)На основании ваших рисунков составим памятки.

1. **Рефлексия.**

Закончить предложения:

Пища должна быть …..

Больше употреблять …..

Каждые 15-20 минут….

Следить за своей ….

1. **Домашнее задание**.

А в завершении нашей экскурсии ребята подарят друг другу памятки.

Памятка 1 ПИТАНИЕ

* Перед едой мойте руки с мылом.
* Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
* Не торопись! Ешь маленькими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
* Соблюдай режим питания.
* Во время еды не разговаривай и не читай!
* Не переедай! Ешь в меру!

Памятка 2 ЗРЕНИЕ

1. Поморгайте 15 – 20 раз;
2. Посмотрите вправо, влево, вверх, вниз 3-5 раз;
3. Повращайте глазами сначала влево, затем вправо 3-5 раз;
4. Поморгайте 10 раз;
5. Встаньте у окна. Наденьте на стекле точку напротив глаза. Один глаз закройте ладонью, а другим 5 секунд смотрите на точку, затем в окно 6-8 раз;
6. Поднимите палец на уровень глаз. Закройте один глаз, другим смотрите на палец, затем вдаль 6-8 раз;
7. Поморгайте 20 раз.

Памятка 3 ПЛОСКОСТОПИЕ

**Упражнения для лечебной физкультуры** (при плоскостопии)

1.Ходьба на носках; (упр. 1)

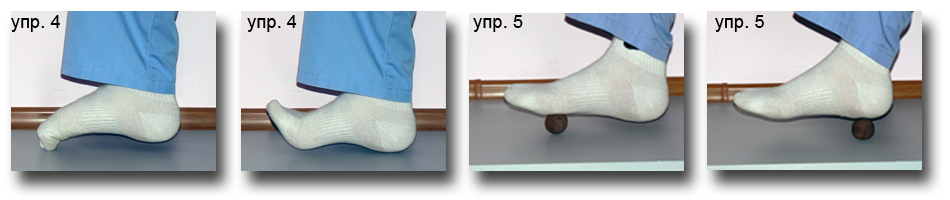
2. На пятках; (упр. 2)

3. Ходьба на наружных краях стоп; (упр. 3).



4. Поочерёдное разгибание и сгибание пальцев до соприкосновения с опорой (упр.4)

5. Прокатывание теннисного мяча подошвенной поверхностью стопы. Упражнения выполняются поочерёдно, сначала одной, затем другой ногой (упр. 5);



6. Захват и перекладывание мелких предметов пальцами ног (упр.6);

7. Перемещение стопы по ровной поверхности при помощи поочерёдного сгибания и разгибания пальцев стопы (упр. 7);

