Цель: обобщить знания об устройстве организма человека, воспитывать человека, который умеет заботиться о своём здоровье.

Оборудование:

* Солнышко со съемными лучами, на которых записаны правила ЗОЖ
* Карточки с правилами гигиены
* Карточка строение пищеварительной системы
* Лист бумаги для составления меню
* 4 этикетки от продуктов с составом белков, жиров, углеводов.
* Шагающая пирамида-20 шт.
* Магнитофон
* Блоки с клеящимися краями
* Карандаши-2о штук

Ход урока:

***1.Орг. момент. Построение.***

* Построение.
* Приветствие детей и гостей.

***2.Сообщение цели урока.***

Задача нашего урока обобщить наши знания по изученному разделу окружающего мира. «Организм человека и ЗОЖ.» и выполнять упражнения, укрепляющие наш организм. Окр.мир + физкультура.

***3. Закрепление полученных знаний.***

-Что такое здоровье?

- Закройте глаза и представьте здоровье в виде какого- либо предмета (Он должен быть ярким, тёплым, жёлтым, без которого невозможна жизнь). Конечно же, это солнце.

Учитель показывает круг, в котором написано « ЗОЖ.» А лучиками будут правила ЗОЖ.

Сколько их будет?

Их у нас будет 6. Эти лучи я буду прикреплять к нашему солнышку, после того как вы разгадаете правило ЗОЖ, выполнив мои задания. Т.о. к концу нашего урока у нас с вами должно получиться солнышко с 6-ю лучами.

***1 луч.***

Это правило связано со всеми системами организма человека. Его название происходит от имени дочери греческого бога врачевания Асклепия? Жасмин напомнит этот миф.

У древних греков был бог врачевания Асклепий. Было у него две дочери Панацея и Гигия. Обе владели даром целительства, но между собой постоянно спорили. Панацея считала себя всемогущей и гордо заявляла, что может подарить людям одно лекарство от всех болезней сразу , а Гигия удерживала сестру и говорила, что на все случаи жизни одного- единственного средства не может быть. Человек слаб и уязвим потому, что не знает Законов Жизни. Мы должны научить его этим законам. Панацея не хотела слушать сестру. Так и разошлись дочери Асклепия: Панацея лечит людей микстурами, таблетками и до сих пор не нашла средства от всех болезней, а Гигия учит людей правилам здорового образа жизни.

Гигиена. Правильно. ***Личная гигиена***. Почему спорила Гигия со своей сестрой Панацеей?

Вам было дано домашнее задание, составить вопросы по гигиене. Самые лучшие я отобрала, и мы сейчас на них ответим. Вопросы задают сами дети.

* Как часто нужно менять зубную щётку?
* Что лучше применять для купания тела душ или ванну? почему?
* Сколько раз нужно мылить руки?

***Игра «Угадай правило личной гигиены».***

Учитель показывает детям карточку с написанным правилом гигиены , дети должны его изобразить мимикой и жестами, а гости должны отгадать это правило.

* Волосы нужно мыть не по расписанию, а по необходимости. При этом хорошо ополаскивать отваром ромашки или крапивы.
* Не выдавливайте прыщи, не пытайтесь вскрыть гнойники: на их месте может начаться воспаление;
* Содержание белья и одежды в чистоте является одним из важ­нейших условий личной гигиены.

Ученик приклеивает 1луч к солнцу. Личная гигиена.

***2 луч.***

Это правило ЗОЖ напрямую связано с пищеварительной системой организма.

***Правильное питание***. Что подразумевается под правильным питанием?

Детей делят на 3 группы. На 1-3-ий рассчитайся!

1-ая группа составляет пищеварительную систему и называют органы , входящие в неё.

2-ая группа по этикеткам от упаковок разных продуктов определяют продукт ,который полезен для растущего организма.

3-я группа составляет меню для ужина.

**Оценивают дети из другой группы ,если верно хлопают в ладоши и подпрыгиваем на двух ногах, если неверно прыгают на одной ноге.**

Ученик приклеивает 2 луч к солнцу. Правильное питание.

***3 луч.***

Это правило ЗОЖ Связано с нашими природными богатствами и его вы должны выполнять под контролем взрослых.

***Закаливание. Солнце, воздух и вода.***

Назовите два закона закаливания.

Один из видов закаливания, который вы можете проделывать на себе это УГГ с открытой форточкой.

Комплекс. Угг.

1.Потягивание.

2. Повороты шеи.

3.Упражнение «Волна».

4.Приседание.

5.Упражнение «Кошка добрая ,кошка злая…»

6. Упражнение «Кошка через перекладину».

7. Прыжки.

8.Упражнение на дыхание. « Спущенное колесо»

Ученик приклеивает 3 луч к солнцу.

***4 луч.***

Назовите злейших врагов организма?

Алкоголь, курение, наркотики. И правило ЗОЖ ***отказ от вредных привычек***. Чаще всего в вашем возрасте начинают пробовать курить, хотят стать взрослее, не задумываясь, что растущему организму наносят непоправимый урон.

* Алексей перешел в другую школу. В новом классе он сразу подружился с ребятами, оказалось, что у них много общих интересов. Но некоторые ребята курят и настаивают на том, чтобы Алексей тоже курил. Как поступить Алексею.
* Вы заходите в лифт, а вместе с вами заходит ваш сосед с сигаретой. Ваши действия?
* Давай покурим, говорит тебе одноклассник. Чего боишься? Сейчас только младенцы не курят? Ваши действия? (Примеры дать детям).

Мои помощники, которые ходят на уроки здоровья покажут

«Шагающая пирамида». (От ребят, которые посещают уроки здоровья).

Ученик приклеивает 4 луч к солнцу.

***5 луч.***

Это правило связано с опорно - двигательной системой организма. Назовите органы этой системы.

***Больше двигаться, чередовать труд и отдых. (Музыкальное сопровождение).***

Игра «Кто и что как движется».

Ученик приклеивает 5 луч к солнцу.

***6 луч.***

Какое правило ещё не называли?

***Положительные эмоции***. Почему это одно из главных правил здоровья?

***Научись владеть собой.***

Как поступить,

Если хочется драться,

Плакать, кричать

И щипать и бодаться?

Хочется очень толкать и брыкаться,

Прыгать, скакать

И юлой извиваться.

Вверх дном в один миг

Всё вокруг вдруг поднять.

Как сделать,

Чтоб стали нас понимать?

Я рекомендую вам и взрослым такую игру.

Игра «Я хороший» Даёшь себе слово или своим близким, друзьям определённое время (н-р: 2-3 ч) отвечать на неприятность, грубость - шуткой или улыбкой. Так ты обезоружишь своего обидчика, и конфликт не состоится. Попробуйте поступать по этому рецепту. Увеличивай время игры, ты приучишь себя правильно реагировать на любую ситуацию.

Вместе поиграем в игру «Паутинка». (Музыкальное сопровождение).

У учителя в руках клубок. Он бросает любому из учеников и говорит хорошие добрые слова про него. «Ты – хороший!». У ученик нитку держит и бросает другому ученику клубок, говоря ему комплимент. Когда все дети выполнят такое задание, получится паутинка.

Посмотрите, сколько много дорожек дружбы протянулось друг к другу. Давайте, подымем руки вверх, теперь эти дорожки превратились в волшебную дружескую крышу. Вы дружные дети, самый дружный класс. Если вы захотите что- то плохое сказать про человека или сделать что- то не очень хорошее вспомните про эту крышу. Мы живём все под одной крышей небосводом, так давайте же больше находится в радостном состоянии и больше делать хороших поступков, тогда мы с вами будем меньше болеть.

Учитель приклеивает 6 луч к солнцу.

Наш урок подошёл к концу и мне хочется, чтобы вы на всю жизнь запомнили эти правила и воспитывали в себе правильное отношение к здоровью.

Последнее задание вам.

Посмотрите на наше солнышко. Сейчас я вам раздам листочки. Вы подумайте и напишите честно, с каким из правил здоровья вы ещё плохо «дружите» и приклейте листочек на соответствующий луч. Мы с вами сделаем вывод, над чем нам нужно ещё работать.

Спасибо за работу и за внимание. До новых встреч!

***Интегрированный урок***

***по физкультуре и окружающему миру для учащихся 3- его класса***

***по теме:***

***«ЗОЖ».***

***Составила учитель начальных классов***

***МОУ Краснопахорская школа***

***Хаджи О.Г.***

***2012 год***