**Конспект интегрированного урока** (окружающий мир и физическая культура)на тему **«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ, ЗАКАЛЯЙСЯ!»**

**Цели деятельности педагога:** создать условия для рассмотрения правил закаливания; способствовать формированию убеждения, что занятия спортом тоже закаляют человека.

**Планируемые результаты образования:**

Предметные:научатся составлять правила закаливания; осознавать, что занятия спортом тоже закаляют человека, следовать нормам здоровьесберегающего поведения.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Регулятивные: *контроль и самоконтроль* – осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные: *общеучебные* – выделять и формулировать познавательную цель; *предметные* – обсуждать правила закаливания, осознавать, что занятия спортом тоже закаляют человека.

Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Личностные: *самоопределение* – проявляют готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.

Оборудование: проектор, таблички, загадки про спорт, мультфильм, карточки для игры.

**Ход урока.**

**I. Организационный момент.**

Начинается урок,

Он пойдет ребятам впрок.

Постарайтесь все понять,

Хорошо запоминать.

**II. Мотивационно-целевой этап.**

− Чтобы узнать, о чем сегодня на уроке мы будем говорить, я предлагаю вам посмотреть мультфильм про «Ах и Ох»

- Почему Ах был всегда веселым и здоровым?

- Какой был Ох?

- Что нужно сделать Оху, чтоб быть здоровым, жизнерадостным?

− Итак, о чем мы будем говорить на уроке? (Ответы детей).

− Какие способы сохранения здоровья вы знаете? (Ответы детей записываются на доске).

− Как вы думаете, все ли способы сохранения здоровья мы с вами назвали? (Ответы детей).

**III. Ориентировочный этап.**

− А где можно найти информацию об этом? (Ответы детей).

− Как вы думаете, можем ли мы использовать ваши способы поиска информации на этом уроке?

− Я предлагаю вам в поисках ответов совершить путешествие в город Здоровейск. Там живут необычные доктора. Я думаю, они помогут нам. А их рекомендации мы запишем вот в эту схему – «Наши помощники в сохранении здоровья» (на доске). Итак, в путь!

IV. Поисково-исследовательский этап.

− Отгадайте загадку (слайд 2):

По небу ходит

Маляр без кистей.

Краской коричневой

Красит людей.

 *(Солнце.)*

− Как, вы думаете, зовут этого доктора? (Ответы детей).

− А зовут его Доктор Солнечный Свет.

− (Слайд 3) Каждый крошечный листик травы, каждое дерево, куст, цветок, фрукт и овощ черпают свою жизнь из солнечной энергии. Наша Земля была бы безжизненным холодным местом, окутанным мглой, если бы её не освещали магические лучи Солнца.

− (Слайд 4) Для здоровья очень полезны солнечные ванны.

- Кто летом загорает?

- Какой витамин назвали «Витамином солнца»?

 Всем известен факт – наш организм не может самостоятельно продуцировать витамины, получить их возможно только с пищей. Но есть один уникальный витамин, являющийся исключением. Это «витамин солнца», или, проще сказать – витамин D.
Зачем нам нужен витамин D, и что он делает для нашего организма? Его основная задача – помогать организму усваивать кальций, чтобы наши кости и зубы формировались правильно и были здоровыми. Прочность нашего скелета и правильная форма костей зависят от содержания витамина Д.

− А теперь познакомимся со следующим доктором. Отгадайте загадку, и вы узнаете, кто он (слайд 5):

Через нос проходит в грудь

И обратный держит путь.

Он невидимый, и всё же

Без него мы жить не можем.

 *(Воздух.)*

− Этого доктора зовут Доктор Свежий Воздух. Он считает, что для вашего дыхания просто необходимо сделать дыхательную гимнастику.

Упражнение «Дудочка»: сожмите пальцы в кулаки, приставьте один к другому и приложите к губам, как будто у вас в руках находится дудочка. Сделайте вдох ртом, о потом медленно выдувайте воздух губами, сложенными трубочкой, «в дудочку». С каждым разом выдох надо стараться делать все длиннее.

Упражнение «Мячик»: я бросаю вам воображаемый мячик – в этот момент вы должны сделать короткий вдох, после чего руками «бросить» мячик обратно, сделав при этом продолжительный выдох.

 (Слайд 6) А еще доктор дает вот такой совет: на свежем воздухе необходимо проводить не меньше двух часов в день.

 Я приглашаю вас к следующему доктору. Узнать его имя вы сможете, отгадав загадку (слайд 7):

Если руки ваши в ваксе,

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг,

Снимет грязь с лица и рук? (вода)

 Имя этого доктора – Чистая Вода. Его совет для вас (слайд 8): Запомните, друзья, что человек почти на 80 % состоит из воды. Пополняйте запас воды в течение дня, пейте чистую воду. А что значит «чистая вода»? (Ответы детей).

 Ребята, вы познакомились с тремя докторами. Как вы думаете, что у них общего? (Ответы детей).

– Вспомните поговорку, в которой есть все эти слова.

– Верно. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Почему так говорят?

Как мы запишем их рекомендации одним словом в нашу схему? Посоветуйтесь в группах.(Ответы детей).

– Для чего человеку нужно быть закалённым?

 Но успешным закаливание может быть только при соблюдении определённых правил. Как же можно закалить свой организм? С помощью чего проводится закаливание? *(С помощью воздуха.)*

– Что нужно делать, чтобы воздух закалил организм? *(Делать зарядку при открытой форточке, играть на свежем воздухе.)*

– Что ещё способствует закаливанию организма? *(Вода.)*

– Назовите мероприятия по закаливанию организма водой.

– Что ещё способствует закаливанию организма? *(Солнце.)*

– Назовите мероприятия по закаливанию организма солнцем.

Первое правило – закаливание следует проводить систематически.

Другое правило – постепенность. Вставайте рано, всегда в одно и то же время. Вы уже стоите на коврике. Форточка открыта. После зарядки приступайте к водным процедурам. Начинать следует с самого простого – обтирания – как наиболее доступного способа закаливания во все времена года. Сама процедура несложна: намочили полотенце или губку и за 1–2 минуты растерли руки, затем грудь, шею, спину, живот и ноги. После этого быстро вытерлись насухо. Постепенно надо снижать температуру воды. Через месяц можно перейти к более сильной процедуре – обливанию или душу. Начальная температура воды – 30–35 градусов. Затем постепенно ее понижают.

Очень сильное закаливающее средство – контрастный душ, когда температура воды меняется от горячей до холодной. При этом начинают с минимальной разницы температур, постепенно доводя ее до максимальной.

Физминутка. Следующий нас встречает Доктор Движения (учитель физкультуры)

**III. Закрепление изученного материала.**

*Работа по учебнику.*

– Рассмотрите рисунки.

- Как дети закаляются?

– Отгадайте загадки по пантомиме *(одна группа детей показывает пантомимой вид спорта, один ребенок читает загадку, другие группы детей отгадывают)*

Две деревянные стрелы

Я на ноги надел.

Хотел спуститься вниз с горы,

Да кубарем слетел.

Вот то-то смеху было от той свалки:

Они на мне – и сверху палки! *(Лыжные гонки.)*

Там в латах все на ледяной площадке

Сражаются, сцепились в острой схватке.

Болельщики кричат: «Сильнее бей!»

Поверь, не драка это, а ... *(хоккей)*.

Ногами все бьют мяч, пинают,

Как гвоздь, в ворота забивают,

Кричат от радости все: «Гол!»

Игру с мячом зовут ... *(футбол)*.

Занимайтесь лёгкой атлетикой, гимнастикой, катайтесь на коньках, на лыжах – и ваши мускулы будут упруги и крепки.

Летом старайтесь больше быть на свежем воздухе – в лесу, у реки. Играйте в мяч и другие подвижные игры. Ходите в походы. Помните: солнце, воздух и вода – самые верные наши друзья.

*Игра-движение* «Спорт» с использованием приема «перепутанный кластер» (из общего количества перепутанных карточек необходимо подобрать относящиеся к заданному виду спорта)-БЕГ (барьерный бег, спринтерский, стайерский, оздоровительный, бег по пересеченной местности, челночный бег); ПРЫЖКИ (через скакалку, в длину с разбега, в длину с места, в высоту, в глубину, многоскоки)

- Как вы понимаете слова «Нет плохой погоды, есть плохая одежда»?

Одновременно необходимо постепенно переходить на более легкую одежду, не кутаться, чаще проветривать комнату, не укрываться на ночь слишком тепло.

− Как мы хорошо подвигались! Спасибо Доктору Движения! Давайте внесем его рекомендации в нашу схему. (Работа в группах, ответы детей).

− Продолжим наше путешествие. (слайд 9)

Следующий доктор – Доктор Чистюлькин. Почему его так зовут? (Ответы детей).

− Он предлагает вспомнить произведение по строчкам:

Нужно, нужно умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам –

Стыд и срам!!!

(К. И. Чуковский «Мойдодыр»)

− (слайд 10) Чему учит это произведение? (Ответы детей).

− А точнее: учит выполнять правила личной гигиены. Как вы понимаете это выражение – «личная гигиена»? (Ответы детей).

− Проверьте, правильно ли вы ответили (слайд 11).

− Личная — то есть каждый человек выполняет эти пра­вила. Гигиена — это те действия, выполняя которые, жители города поддерживают свое тело и жилище в чистоте и не болеют. Доктор Чистюлькин следит за тем, чтобы каждый гражданин мыл руки перед едой, правильно ухаживал за зубами, не реже одного раза в неделю мылся горячей водой, ухаживал за ногтями и волосами, со­держал в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живет. Существует много помощников для выполнения правил личной гигиены. Отгадайте, кто они: мыло, полотенце, расческа, зубная паста, щетка, мочалка.

Я предлагаю внести рекомендации доктора Чистюлькина в нашу схему. Подумайте в группах, как их коротко записать. (Ответы детей).

− (Слайд 17) Знакомьтесь: Доктор Режим Дня. Его совет для вас: чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать режим дня. А что такое режим дня? (Ответы детей).

− Проверьте: режим дня – это распорядок дел в течение дня. Доктор советует вам придерживаться такого распорядка (слайд 18). (дети читают «цепочкой» по строчке).

− Тот режим дня, который мы прочитали на экране примерный. Он может немного меняться. Например, вы можете прийти из школы не в 16, а в 13 часов, лечь спать не в 21, а в 22 часа, если к вам в дом пришли гости. Самое главное, чтобы в сутки вы спали не менее 8—9 часов, кушали примерно в одно и то же время 4— 5 раз в день, но никак не реже трех раз. Проводили на свежем возду­хе не меньше двух часов в день, чередовали учебу или работу с от­дыхом, больше двигались.

− Посоветуйтесь в группах, как внести рекомендации доктора в нашу схему? (Ответы детей).

Физминутка

 − Посоветуйтесь в группах, какие бы вы еще рекомендации внесли в нашу схему. (Работа в группах, ответы детей).

**Наши помощники в сохранении здоровья**

Закаливание

Движение

Режим

дня

Правильное питание

Личная гигиена

Режим дня

**V. Практический этап.**

Работа выполняется в группах. Каждой группе выдаются предметы:

*Для первой группы:* полотенце, зубная щетка, зубная паста, ложка.

*Для второй группы:* расческа, мыло, мочалка, тарелка.

*Для третьей группы: Мыло, пенал, полотенце, книга, зубная щётка.*

Дети обсуждают в группах, затем от каждой группы выходит один ученик и объясняет решение команды.

− Доктор Чистюлькин благодарит вас за выполненное задание и просит закончить правила личной гигиены (слайд 24):

— Чистить зубы надо два раза в день: ... (утром и вечером)

— Перед едой нужно обязательно ... (мыть руки)

— Во время еды нельзя ... (разговаривать с набитым ртом)

— Никогда не ешь немытые ... (овощи и фрукты)

— Свет при письме должен подать ... (слева)

**VI. Рефлексивно-оценочный этап.**

− Вот и подошло к концу наше путешествие по городу Здоровейску. Посмотрите на нашу схему и скажите, какие новые способы сохранения здоровья вы можете добавить в наш список? (Ответы детей).

− Что нового узнали, чему научились, какой вывод из нашего урока вы можете сделать?

 Выполнять режим дня;

Соблюдать личную гигиену;

Правильно питаться;

Чаще бывать на свежем воздухе – заниматься спортом;

Проходить осмотры у врачей;

Вести здоровый образ жизни.

(Учитель физкультуры): Сохранить здоровье вам помогут правила здорового образа жизни на этих буклетиках, которые составили дети из второго класса вам в подарок.

Чтобы сохранить здоровье, есть ещё одно лекарство. Это улыбка.

Какое у вас сейчас настроение?

Что вам этот урок дал для жизни? Спасибо вам за работу.

Желаю вам цвести, расти, копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути – главнейшее условие.
Пусть каждый день и каждый час вам новое добудет.
Пусть умным будет ум у вас, а сердце добрым будет.
В путь - дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!