Муниципальное бюджетное

общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа»

с. Пожег

**Урок-путешествие по окружающему миру**

**«Будь здоровым».**

Третьякова Елена Борисовна,

учитель начальных классов.

2013 г

**Урок-путешествие по окружающему миру «Будь здоровым!**

Цели:

1. Формирование представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
2. Формирование мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания.
3. Воспитание ответственного отношения к своему здоровью.
4. Воспитание негативного отношения к вредным привычкам.
5. Развитие мышления, внимания, устной речи.

**Ход урока:**

1.Организационный момент.

- Здравствуйте! Позвольте начать наш урок этими словами. Мы говорим друг другу: здравствуйте, доброго вам здоровья. Какие еще слова приветствия мы говорим друг другу?

- Здорово, здоровье, привет, добрый день, добрый вечер и т.д.

Так что же такое здоровье? Какого человека можно назвать здоровым? Давайте попробуем составить образ здорового человека:

-редко болеет, долго живет, любит физкультуру, крепкий, подтянутый, ловкий, стройный, веселый, питается здоровой пищей, счастливый, трудолюбивый, делает зарядку, соблюдает режим дня, не курит, не пьет, редко смотрит телевизор, занимается спортом, чистит зубы, много времени проводит на свежем воздухе и т.д.

Здравствуйте – это, значит, будьте здоровы. А здоровы ли вы, дорогие мои? Хорошее ли у вас настроение? Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: « Здоровому – все здорово». Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.

- Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?» А сам думает: «Скажет живая – я ее умертвлю, скажет мертвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».

- В наших руках наше здоровье.

2.Сообщение темы и целей урока.

- Сегодня мы с вами совершим путешествие по стране здоровья и посадим красивый цветок здоровья. Взялись за руки и поехали.

**1 слайд**.

3. Актуализация знаний обучающихся.

**1 остановка** – город «Секреты успеваек».

- В этом городе живут «Успевайки». Как вы думаете, почему их так называют? Они все успевают: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и по дому помочь, и с друзьями поиграть, и книжку почитать. В чем секрет? (Они соблюдают режим дня.)

Что же такое режим дня?

Режим дня – это, прежде всего, рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.

Основная цель организации режима дня – обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования.

Режим дня создает оптимальные условия для укрепления здоровья и повышения работоспособности. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается определенный ритм деятельности всего организма. Это улучшает его функциональные возможности и позволяет наиболее эффективно выполнять различные виды работ.

Полноценный отдых- это сон.

-Сколько часов составляет суточная норма сна?

Суточная норма сна составляет 10 часов. Сон обеспечивает отдых и высокую работоспособность человеческому организму. Полноценный сон является одним из важнейших условий высокой умственной работоспособности.

- Какие пункты нужно включать в режим дня?

1. Подъем.
2. Зарядка, умывание, уборка постели.
3. Завтрак
4. Дорога в школу.
5. Занятия в школе.
6. Обед.
7. Прогулка на свежем воздухе.
8. Занятия в школе.
9. Отдых, помощь по дому.
10. Посещение кружков, секций.
11. Свободное время.
12. Ужин.
13. Личная гигиена. Подготовка ко сну.

Перепутать пункты. Дети расставляют правильно.

Главные правила – разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание – должны соблюдаться во всех случаях. В школьные годы надо научиться беречь время.

Ребята, давайте поможем Наташе, подскажем ей, как же сделать так, чтобы быть всегда здоровым?

МАМА: - Наташенька, вставай!

НАТАША: - Сейчас!

МАМА: - Уж день, взгляни в окно!

Ведь ты задерживаешь нас,

Ведь ты не спишь давно!

НАТАША: - Ну, мамочка, ну, чуточку,

Еще одну минуточку.

МАМА: - Наташа, сядь к столу.

НАТАША: - Сейчас!

МАМА: - Ну, сколько можно ждать?

Твой чай уже в четвертый раз

Пришлось подогревать.

НАТАША: - Ну, мамочка, ну, чуточку,

Еще одну минуточку.

МАМА: - Наташа, спать пора!

НАТАША: - Сейчас!

МАМА: - Сколько раз просить?

Ведь завтра утром снова не сможешь глаз открыть.

НАТАША: - Ну, мамочка, ну, чуточку,

Еще одну минуточку.

- Подскажите, какое первое правило не соблюдает девочка? (Нарушает режим дня.)

**2 слайд.**

**Вывод: соблюдает режим дня.**

Приклеим 1 лепесток.

**2 остановка** – город «Движение – жизнь».

На воротах мы прочитали надпись: «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай!»

- Правильна ли, с вашей точки зрения, эта пословица? Как вы понимаете ее смысл?

Известна и другая пословица: «Кто много ходит, тот долго живет».

С каждым годом двигательная активность человека уменьшается. А мышечный голод для здоровья человека так же опасен, как недостаток кислорода или витаминов.

-Сколько времени в школьном возрасте ребенок должен заниматься физическими упражнениями? (Не менее 1,5 часов в день.)

- Какими? (Утренняя гимнастика, дорога в школу пешком, физкультминутки, на переменах подвижные игры и физические упражнения, прыжки со скакалкой, участие в различных спортивных секциях, катание на лыжах, на коньках, прогулки и т.д.)

Рассказ стихотворения.

Если хочешь быть здоров

Позабудь про докторов,

Ты возьми гантели в руки,

Не считай, что это муки.

А побольше закаляйся,

Смейся, спортом занимайся.

Научись болеть за спорт,

Будь здоровым целый год.

Поезжай в страну Здоровья,

Отдыхай сколько угодно.

Но не забывай про труд,

А то мышцы отомрут.

Упорно закаляйся,

Спортом занимайся,

И не будешь ты болеть,

Станешь сильным, как медведь.

**Вывод: движение – жизнь.**

**3 слайд.**

Приклеим 2 лепесток.

А сейчас подвигаемся и мы. Физкультминутка.

Как живешь? (Вот так!)

Как идешь? (Вот так!)

Как бежишь? (Вот так!)

Ночью спишь? (Вот так!)

Как даешь? (Вот так!)

Как берешь? (Вот так!)

Как шалишь? (Надуть щеки)

Как сидишь? (Вот так!)

**3 остановка** – город «В гостях у Чистюлькина.»

В этом городе все знают дом доктора Чистюлькина. Он всегда придет на помощь и даст нужный совет. Чистюлькин всегда пользуется правилами Мойдодыра. Давайте и мы познакомимся с ними.

1. Постоянно следи за чистотой лица, шеи, рук.
2. Утром и вечером умывайся, чисти зубы.
3. Всегда перед едой мой руки.
4. Следи за своими волосами. Растрепанные волосы – признак неряшливости.
5. Содержи в порядке ногти.
6. Всегда пользуйся носовым платком.
7. Утром делай зарядку, проветривай комнату в течении дня.

- Ребята, кто такой Мойдодыр? (Защитник чистоты и здоровья.)

- Кто автор этого стихотворения? (Корней Иванович Чуковский.)

Он прислал загадки.

1. Говорит дорожка, два вышитых конца,

Помойся ты немножко, чернила смой с лица,

Иначе ты в полдня испачкаешь меня. (Полотенце.)

1. Мудрец в нем видит мудреца,

Глупец – глупца, баран – барана,

Овцу в нем видела овца,

А обезьяну – обезьяна.

И вот подвели к нему Федю Баратова,

И Федя увидел неряху лохматого. (Зеркало.)

1. Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа.)

1. Волосатою головкой в рот она влезает ловко,

И считает зубы нам по утрам и вечерам. (Зубная щетка.)

1. В ней вы моетесь. (ванна.)

-Посмотрите на предметы, которые прислал Мойдодыр. Какими из них должен пользоваться один человек, а какими может пользоваться вся семья? (Зубная щетка, полотенце, носовой платок, расческа, мыло, зубная паста, шампунь.)

- Молодцы. Я думаю, Мойдодыр будет доволен.

**Вывод: чистота и личная гигиена.**

**4 слайд**.

Приклеим 3 лепесток.

**4 остановка** – город «Веселые поварята».

На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы. Один из важнейших - питание. Правильное питание – залог здоровья человека, а здоровье – фундамент счастья. Очень важно сказано: одного здоровья для счастья мало, но без здоровья настоящего и полного счастья быть не может.

- Сколько раз в день должен питаться младший школьник? (4-5 раз)

- Как нужно есть?

Есть надо не спеша, хорошо пережевывая пищу и не заниматься посторонними делами.

- Какие продукты питания полезны для здоровья? (Рыба, мясо, молочные продукты, каши, овощи, фрукты, соки.)

В старину говорили: «Щи да каша – пища наша». Действительно, каши играют важную роль в развитии ребенка и питании взрослого человека, потому что они богаты важными витаминами и микроэлементами.

- Из чего варят кашу? Из каких круп?

Самые древние каши – пшенная, перловая, овсяная («геркулесовая»). Каши – очень полезное блюдо, недаром про хилых людей в народе говорят: «мало каши ел». В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним кашу не сваришь». Многие дети не любят кашу. А вы знаете, что любую кашу можно сделать вкусной? В кашу можно добавить ягоды, фрукты, варенье, мед, изюм, орешки. Такая каша будет не только вкусной, но и полезной.

Проведем загадочный конкурс о кашах.

Конкурс «Русская каша – сила наша».

* Отгадай: что это за каша?

Белые зернышки во рту тают,

О Китае вспоминают. (Рисовая.)

* Называют ее кашей красоты,

Полюби ее и ты. (Овсяная.)

* Ее любят маленькие дети,

Самая вкусная каша на свете. (Манная.)

* Мелкие зернышки напоминают солнышко.

Желто в горшке, сытно в брюшке. (Пшенная.)

* Эта каша витаминов полна

Хоть на вид она черна. (Гречневая.)

**Вывод: правильное питание – залог здоровья человека.**

Приклеим 4 лепесток.

**5 остановка** – город «Полезные и неполезные». 1 слайд.

**7слайд.**

Сейчас мы с вами проведем игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия игры: я буду называть продукт питания. Если услышите продукт полезный, хлопайте в ладоши. Если назову продукт, который не является полезным, хотя и вкусен, топайте.

Яблоко, торт, рыба, карамель, морковь, торт, огурцы, чупа-чупс, винегрет, зефир, сыр, ягоды, лимонад, молоко, шоколад, чипсы, булочки, жевательная резинка, ириски, лук, помидор.

**Вывод: полезно – не всегда вкусно,**

**вкусно – не всегда полезно.**

Приклеим 5 лепесток.

**6 остановка** – город «Витамины».

Прочитайте пословицу «Овощи и фрукты – кладовая здоровья». Как вы ее понимаете? Что же полезного есть в овощах и фруктах? (Витамины).

Вита – это жизнь. А жизнь и здоровье всегда рядом. Одним из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание, а важнейшим, жизненно необходимым компонентом здорового питания являются витамины. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны быть в рационе ребенка регулярно.

- Какие витамины вы знаете? (А, группа В, С, Д и др.)

Послушаем ребят. (Рассказы детей).

1 ученик. Витамин А – это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

2 ученик. Главные витамины « для ума» - это В1, В2, В6. Витамин В1, например, поступает в организм с хлебом, особенно из муки грубого помола, крупами, бобовыми, мясом. Витамин В2 содержится главным образом в молочных продуктах. В6 встречается в нечищеных зернах злаковых, зеленых листовых овощах, гречневых и пшеничных крупах, рисе, бобовых.

3 ученик. Витамин С делает организм стойким к различным болезням, он прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.

4 ученик. Витамин Д сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д.

**Вывод: Чтоб здоровым, сильным быть,**

**Надо фрукты и овощи любить**

**Всем без исключенья,**

**В этом нет сомненья!**

Приклеим 6 лепесток.

**7 остановка** – город «Можно? Нельзя?»

**8 слайд.**

- Каждый человек способен привыкать к каким-либо действиям, ощущениям. Кто-то привыкает рано ложиться спать, кто-то поздно.

-Что появляется у человека? (Привычки). Привычки могут беречь здоровье, а есть привычки, которые вредят здоровью.

- Как называются те привычки, которые помогают беречь здоровье? (Полезные).

- А остальные? (Вредные).

Игра «Цветик-многоцветик».

(Дети отрывают листок, читают привычки и полезные крепят к красному, а вредные к синему).

* Курение
* Потребление алкоголя
* Наркотики
* Утренняя зарядка
* Рано ложиться спать
* Грызть ногти
* Чистить зубы перед сном
* Прогуливаться перед сном
* Всегда мыть руки перед едой.

-Какой шарик вы бы себе выбрали?

**Вывод: полезные привычки необходимо приобретать, а с вредными - бороться.**

Приклеим 7 лепесток.

**8 остановка** – «Улица хорошего настроения».

**9 слайд.**

Сейчас мы прогуляемся по улице хорошего настроения. Жители этой улицы стараются никогда не унывать, помогать друг другу и приносить радость окружающим.

- Зачем человеку хорошее настроение? Каким образом его можно создать?

Прежде всего, положительные эмоции нужно получать в семейном кругу.

* Говорить добрые, ласковые слова.
* Смотреть больше детских передач, а не ужастиков.
* Почаще улыбаться.
* Отдых на природе
* Походы в кино
* Занятия любимым делом.

- А какое сегодня у вас настроение? Попробуем улучшить его. Ребята приготовили частушки. Давайте послушаем его.

* Утром рано, без обмана,

Ем тарелку каши манной,

Ведь пятерочку никак

Не получишь натощак.

* Почему-то в классе мел

Быстро исчезает.

Это Петькин организм

Кальций поглощает.

* Пейте, дети, молоко,

Ведь учиться нелегко!

Для образования

Нужно мозгам питание.

* Все полянки и кусты

Мы в лесу облазили.

Витамины все, что есть,

Запасли мы на зиму.

* Чтоб гордиться мне фигурой,

Занимаюсь физкультурой.

Упражнения и бег

Гарантируют успех!

* Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

* Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам.

И не только по утрам.

* От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

- Улучшилось ваше настроение или нет?

- Я желаю, чтобы всегда у вас было хорошее настроение, больше улыбайтесь друг другу, смейтесь. Ведь не зря говорят: «Смех продолжает жизнь».

**Вывод: иметь хорошее настроение.**

Приклеим 8 лепесток.

**9 остановка** – город «Станем неболейками».

- Наше путешествие подходит к концу. Это последняя остановка. Наши ребята хотят дать друг другу советы. Послушаем их.

* Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

* Всем известно, всем понятно

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать.

* Чтобы быть всегда здоровым,

Надо спортом заниматься.

Умываться, закаляться

И почаще улыбаться.

* Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

* И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

* Свежим воздухом дышите,

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Приклеим 9 лепесток.

Посмотрите, какой красивый цветок получился.

4. Итог урока. Рефлексия «Все в твоих руках».

На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – какая-то позиция, по которой надо высказывать свое мнение, закрасив пальчик в соответствующие цвета. Если какая-то позиция вас не заинтересовала – не красьте.

* Большой – красным – для меня тема была интересной и важной.
* Указательный – желтым – узнал много нового.
* Средний – зеленым – я постараюсь выполнять все советы, чтобы быть здоровым.
* Безымянный – синим – мне было неинтересно, эта тема для меня не важная.
* Мизинец – фиолетовым – обязательно расскажу родителям, как беречь здоровье.

1. Заключение.

Вот и подошло к концу наше путешествие. Продолжительность жизни измеряется годами, а ее качество – здоровьем. Быть здоровым – желание любого человека. Это желание исполнится, если человек будет соблюдать все правила, о которых мы рассказали. Желаю вам счастья, отличных отметок, крепкого здоровья, бодрости и хорошего настроения. Будьте здоровы!

**Список литературы:**

1. Педагогика здоровья. Программа и методическое руководство для учителей начальных классов. Под редакцией В.Н. Касаткина. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 336с.
2. Федеральный государственный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010.
3. Педсовет. Газета для учителей начальной школы. Под редакцией Л.А. Ганиной, А.В. Мерзлова, М.: 2012
4. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Учусь понимать других: Раб. тетр. для 3 кл. – М.: Вентана – Графф, 2002. – 48 с.