#### Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 6»

**Конспект урока**

**«Если хочешь быть здоров»**

**Провела: учитель начальных классов**

**Сорокина Н.В.**

*Цели:*формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; выделить признаки здорового состояния человека; познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

*Планируемые результаты:*учащиеся осознают необходимость безопасного и здорового образа жизни, соблюдения режима дня; научатся формулировать правила личной гигиены; делать выводы из изученного материала.

*Оборудование:*компьютер, мультимедийный проектор, экран.

**Ход урока**

**I. Организационный момент**

**II. Актуализация знаний.**

**4 – 8 слайды.**Тест

1. Этот орган похож на длинный извилистый коридор. Пища в нем окончательно переваривается, превращается в прозрачные растворы и впитывается в кровь.

* а) желудок;
* б) печень;
* в) *кишечник.*

2. Этот орган помогает переваривать пищу в кишечнике.

* а) лёгкие
* б) *печень*
* в) сердце

3. В этом органе выделятся кислый сок, который способен переварить большую часть пищи. Этот орган называют главным отделением «внутренней кухни».

* а) кишечник;
* б) *желудок;*
* в) печень.

4. Этот орган размером немногим больше кулака непрерывно сжимается и разжимается, гонит кровь в сосуды.

* а) легкие;
* б) желудок;
* в) *сердце.*

5. Этот орган заведует нашими мыслями и чувствами, следит за работой главных внутренних органов - сердца и легких. За это его называют «главным командным пунктом организма.

* а) печень;
* б) *мозг;*
* в) кишечник.

6. Этот орган похож на две розовые губки. С помощью его человек дышит.

* *а) легкие;*
* б) мозг;
* в) сердце.

*Дети отвечают на вопросы теста и собирают модель человека.*

- Ребята, назовите внутренние органы человека и поставьте на их свои места.

**III. Самоопределение к деятельности**

**10 слайд.** - Наш Муравьишка принес с собой конверт. Посмотрим, что там.

* Почему нужно чистить зубы и мыть руки?
* Почему нужно есть много овощей и фруктов?
* Зачем мы спим ночью?
* Ребята, какие-то знакомые вопросы. Вы не помните, откуда они? (Эти вопросы из учебника 1 класса.)
* Предположите, о чем мы будем говорить на уроке. (О здо­ровье.)
* Тема сегодняшнего урока «Если хочешь быть здоров».
* Какие учебные задачи мы поставим перед собой? (Ответы детей.)

**IV. Работа по теме урока**

**11 слайд.** - Чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать режим.

Ре­жим — это распорядок дня.

- Давайте рассмотрим рисунки и узнаем режим дня школьника.

**12 слайд.**- При составлении режима дня необходимо, чтобы учеба или работа сменялась отдыхом, чтобы не менее 2 ч. в день вы проводи­ли на свежем воздухе, не менее трех раз в день кушали (желательно в одно и то же время), спали 8 – 9 ч., просыпались и ложились спать в одно и то же время.

**13 слайд.** Режим дня — это один из наших помощников в сохранении здоровья.

**V. Физкультминутка.**

Льётся чистая водица

Мы умеем сами мыться.

Порошок зубной берем,

Крепко щеткой зубы трем.

Моем шею, моем уши,

После вытремся посуше.

Поверни головку вправо,

Поверни головку влево,

Поверни головку вниз

И тихонечко садись.

**VI. Продолжение работы по теме урока**

**14 слайд. –**Отгадайте загадки.

Гладко, душисто,  
Моет чисто. (Мыло.)

И махровое, и гладкое бывает.  
Кто помылся, тот о нем не забывает:  
Взрослого, младенца  
Вытрет...(полотенце)

Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком. (Расческа.)

Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь повыгнала. (Зубная щетка.)

Там, где губка не осилит,

Не домоет, не домылит,

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. (Мочалка)

Лег в карман и караулю  
Реву, плаксу и грязнулю.  
Я утру потоки слез,  
Не забуду и про нос. (Носовой платок.)

- Как назвать все эти предметы? *(Предметы гигиены).*

**15 слайд.**- Давайте вспомним, какие предметы мы назовем личными, а какие общими предметами гигиены, т.е. те, которые используют все члены семьи.

**16 слайд.** - А теперь подумайте, о чем идет речь: когда мы едим — они работают, когда не едим – они отдыхают, не будем их чи­стить — они заболеют. (О зубах.)

- Прочитайте текст на с. 11 «Как ухаживать за зубами».

- Что нового вы узнали из этого текста?

- Какие из этих правил вы выполняете?

- Хочется дать вам хороший совет:

17 слайд.

Как поел, почисти зубки.   
Делай так два раза в сутки.   
Предпочти конфетам фрукты —   
Очень важные продукты.   
Чтобы зуб не беспокоил,   
Помни правило такое:   
К стоматологу идем   
В год два раза на прием.   
И тогда улыбки свет   
Сохранишь на много лет!

18 слайд. «Чистка зубов»

* Зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движения щетки — сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.
* Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зуб­ной щетки — снизу вверх.
* Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щет­ки — вперед и назад.
* Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
* Не забудьте почистить язык.

Памятка. Как ухаживать за зубами

* Чисти зубы два раза в день — утром и вечером.
* Меньше ешь сладкого, больше — овощей и фруктов.
* Если разболелся зуб - иди к врачу. *(Памятки можно раздать детям.)*

Выполнение задания в рабочей тетради.

№6 (с. 7).

(Самостоятельное выполнение.)

**19 слайд.** Личная гигиена — наша помощница в сохранении здоровья.

Очень важным в сохранении нашего здоровья является правильное питание.

**20 слайд.** - Что такое правильное питание?

**Правильное питание** – одна из основ здоровья и долголетия.

Пища – источник всех тех веществ, что необходимы для правильного функционирования нашего с вами организма. Жиры, углеводы, белки, химические элементы и витамины – все это поступает в организм с тем, что мы едим, поэтому правильное питание – это разнообразное питание.

- Рассмотрите рисунок. Какие продукты входят в состав разнообразного питания?

Человек обязательно должен употреблять в пищу зерновые культуры, как можно больше овощей и фруктов, молочные продукты, которые обеспечивают наш организм кальцием. А вот жирную пищу надо употреблять в небольших количествах.

**21 слайд. -**Итак, назовите еще одного помощника здоровья? *(Правильное питание)*

**VII. Физкультминутка.**

А теперь игра для вас.

     Если мой совет хороший

     Вы похлопайте в ладоши

     На неправильный совет

     Говорите хором - нет.

     Постоянно нужно есть

     Для зубов для ваших

     Фрукты, овощи, омлет,

     Творог, простоквашу

     Если мой совет хороший,

     Вы похлопайте в ладоши.

     Не грызите лист капустный,

     Он совсем, совсем не вкусный,

     Лучше ешьте шоколад,

     Вафли, сахар, мармелад

     Это правильный совет? (нет, нет, нет)

     Говорила маме Люба:

   - Я не буду чистить зубы.

     И теперь у нашей Любы

     Дырка в каждом, каждом зубе.

     Каков будет ваш ответ?

     Молодчина Люба? ( нет)

     Блеск зубам чтобы придать,

     Нужно крем сапожный взять

     Выдавить полтюбика

     И почистить зубики

     Это правильный совет? (нет, нет, нет)

     Ох, неловкая Людмила

     На пол щётку уронила

     С пола щётку поднимает,

     Чистить зубы продолжает

     Кто даст правильный совет?

     Молодчина Люда? (нет)

     Навсегда запомните,

     Милые друзья,

     Не почистив зубы

     Спать идти нельзя

     Если мой совет хороший

     Вы похлопайте в ладоши.

      Зубы вы почистили

      И идите спать

      Захватите булочку

      Сладкую в кровать.

      Это правильный совет? (нет, нет, нет)

      Чтобы зубы укреплять,

      Полезно гвозди пожевать,

      Это правильный совет? (нет, нет, нет)

      Вы, ребята, не устали,

      Пока здесь стихи читали?

      Был ваш правильный ответ,

      Что полезно, а что нет.

- Послушайте один рассказ О.Дорохова «Молодой старичок» и скажите, о чем он, какая главная его мысль.

***Молодой старичок.***

Я знавал одного ленивого мальчишку. Когда он проходил по коридору мимо моей комнаты, я всегда мог догадаться, кто идет, хотя дверь была закрыта: только он один во всей квартире волочил ноги, словно дряхлый старик.

А когда он садился за книгу, на него было жалко смотреть. Он не мог сидеть прямо, не сгибаясь, и десяти минут. Сперва подопрет голову одной рукой, потом другой и в конце концов ляжет всей грудью на стол. Такая у него была слабая спина.

А почему? Только потому, что он не любил давать работу своим мышцам. Ребята бегут трудиться - зимой на дворе снег разгребать, весной цветы сажать, осенью новые деревья, а он всякий раз найдет предлог, чтобы увильнуть. Даже на уроках физкультуры он вечно присаживался на скамеечку у стены - у него, мол, на прошлой неделе был насморк, и он себя плохо чувствует. Вот так он и стал молодым старичком.

- Итак, почему этого мальчика называли «молодым старичком»?

**22 слайд. -**Прочитайте стихотворение.

День здоровья любят дети   
Городов и деревень.

Пусть же станет в целом свете   
Днем здоровья каждый день!   
Приучи себя к порядку,   
Пробуй плавать и нырять -

И отучишься чихать!

Надо с детства закаляться,   
Чтоб здоровым быть весь год,   
Чтобы к доктору являться,   
Если только позовет.

- Что еще обязательно нужно делать, чтобы быть сильным, ловким, выносливым и главное обладать крепким здоровьем? *(Заниматься физкультурой и закаляться).*

- Послушайте о том, как нужно правильно закаляться.

***Как закаляться?*** *(рассказывают дети)*

Чтобы стать закаленным, летом нужно купаться, загорать, играть на свежем воздухе.   
Осенью, особенно в хорошую погоду, надо много гулять, чаще проветривать комнату. Очень важно в любое время года делать по утрам зарядку. А после нее обтираться или обливаться прохладной водой. Нужно больше заниматься физическим трудом, особенно на свежем воздухе.

Но купаться, загорать, обливаться водой надо в меру. Иначе принесешь своему здоровью не пользу, а вред. Чтобы не простудиться, надо всегда одеваться с учетом погоды.

Зимой можно кататься на лыжах, коньках, санках, играть в хоккей, лепить снеговиков и снежные крепости. Физкультура, игры, труд на свежем воздухе закаляют человека, делают его сильным, ловким, выносливым.

Но зима - не безобидное время. В сильный холод, особенно при ветре, можно отморозить пальцы ног и рук, уши, щеки, нос. А если пойти на улицу в мокрой одежде, можно обморозиться даже при слабом морозе. Поэтому, пожалуйста, не выходите на улицу в мокрой одежде, не оставайтесь на морозе без движения, особенно при ветре. Зимой нужно продолжать делать утреннюю зарядку, обтираться или обливаться водой,   
проветривать комнату. При проветривании лучше открывать форточку или окно ненадолго, но широко и на это время выходить из комнаты.

**23 слайд.** Неправильное положение туловища во время сидения и стояния, неравномерная нагрузка на позвоночник, если человек не занимается физкультурой – все это влияет на его осанку.

Осанка - это привычное положение тела человека, когда он стоит, сидит или передвигается. Человек, имеющий хорошую осанку, всегда выглядит стройным, красивым. Если у человека осанка плохая, он постоянно горбится, втягивает голову в плечи, выглядит ниже своего роста и кажется неуклюжим.

Признаки *правильной осанки* человека: плечи слегка отведены назад, грудь приподнята, спина ровная, голова держится прямо. *Неправильная осанка* может быть вызвана двумя причинами. Первая из них неумение ровно держать свое тело. Другая причина - недостаточно развитые мышцы туловища, которые слабо напрягаются и быстро устают. Когда они ослабевают, то осанка меняется и становится неправильной. Выработке правильной осанки способствует систематическое и регулярное выполнение комплексов упражнений на развитие силы мышц туловища.

**24 слайд.** Часто дети сидят за партой во время занятий или дома за столом, когда готовят уроки, сильно нагнувшись или опираясь на край грудью, наклонившись в одну какую-нибудь сторону. От этого позвоночник постепенно искривляется, грудная клетка сдавливается. Человек становится сутулым, кособоким, с узкой и впалой грудной клеткой.

Во избежание этого нужно соблюдать несколько простых ***правил*** посадки за столом.

* Сидеть прямо, слегка наклонив голову вперед.
* Не упираться грудью в край стола. Расстояние между вами и краем стола должно равняться ширине ладони.
* Обе ноги должны стоять на полу подошвой.
* Почувствовав усталость, нужно отдохнуть - откинуться на спинку стула, заложив обе руки за спину.

**25 слайд.**

- Итак, назовите еще одного помощника нашего здоровья. *(Движение и закаливание).*

**26 слайд.**

- Ну, и в конце нашего урока мы поговорим с вами о том, что делать, если вы все-таки заболели.

- Прочитайте внимательно правила поведения больного человека.

- А теперь поиграем в игру на внимание. Я называю правила, которые должен выполнять больной. Если правило верное, вы хлопаете, если неверное - топаете.)

*Если заболел гриппом:*

* пригласи как можно больше друзей и здорово повеселись;
* срочно иди в поликлинику, а по пути зарази как можно больше людей;
* вызови врача на дом;
* ложись в постель;
* ешь побольше мороженого;
* принимай лекарства, которые сам нашел в аптечке;
* принимай лекарства, назначенные врачом;
* пей больше воды, фруктовых соков и другой жидкости: это поможет вывести из организма ядовитые вещества и снизить температуру;
* когда кашляешь и чихаешь, открывай рот пошире, чтобы летели брызги во все стороны;
* отправляйся в гости к другу - ты так давно у него не был.

**27 слайд.**Как вы думаете, какой последний помощник здоровья? *(Врач)*

**28 слайд.**

**VIII. Рефлексия**

* Назовите помощников в сохранении здоровья. (Режим дня, личная гигиена, правильное питание, движение, врачи.)
* Что такое режим дня? Что нужно учитывать при составле­нии собственного распорядка дня?
* Что такое личная гигиена? Какие предметы должны быть у человека личными, а какие могут быть общими?
* Назовите правила личной гигиены.
* Как ухаживать за зубами?
* Что такое правильное питание?
* Почему человеку нужно двигаться, заниматься физкультурой?
* Что делать, если вы все-таки заболели?
* Оцените свои достижения на уроке.

**IX. Подведение итогов урока**

* О чем мы говорили сегодня на уроке?
* Как вы думаете, зачем мы говорили об этом?
* Что нового вы узнали? О чем вы расскажете дома родителям?
* Какие правила вы теперь будете соблюдать?

**X. Домашнее задание**

* Составить распорядок дня и соблюдать его.
* Рабочая тетрадь: № 2 (с. 6).

**Резерв.**

Давайте еще раз вспомним все правила здорового образа жизни.

Предлагаю вам вспомнить пословицы о здоровье. Я буду начинать их, а вы должны закончить.

Чистота – залог … (здоровья)

Чисто жить – здоровым… (быть)

Грязь и неряшливость - путь к…(болезням)

Болен – лечись, а здоров - …(берегись)

В здоровом теле …(здоровый дух)

Если хочешь быть здоров - …(закаляйся)

Ребята, мы открыли с вами пять секретов здорового образа жизни.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить,

И запомни, ведь здоровье в магазине не купить.

Всю азбуку здоровья

Нужно крепко знать,

И в жизни эти правила

Повсюду выполнять.

**Тест «Органы человека»**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Этот орган размером немногим больше кулака непрерывно сжимается и разжимается, гонит кровь в сосуды. | Лёгкие,  желудок,  сердце. |
| 2. Этот орган заведует нашими мыслями и чувствами, следит за работой главных внутренних органов - сердца и легких. За это его называют «главным командным пунктом организма. | Печень,  мозг,  кишечник. |
| 3. Этот орган похож на две розовые губки. С помощью его человек дышит. | Лёгкие,  мозг,  сердце. |
| 4. В этом органе выделятся кислый сок, который способен пере варить большую часть пищи. Этот орган называют главным отделением «внутренней кухни». | Кишечник,  желудок,  печень. |
| 5. Этот орган похож на длинный извилистый коридор. Пища в нем окончательно переваривается, превращается в прозрачные растворы и впитывается в кровь. | Желудок,  печень,  кишечник. |

Учить уроки, чтоб на «пять»,

     И спортом заниматься,

     Чтоб мозг и мышцы укреплять,

      Нам надо правильно питаться.

Но перед тем как сесть за стол,

Ты должен вымыть чисто руки,

Когда ты ешь, то не смотри футбол,

Не отвлекайся на другие звуки.

     Завтрак съешь,

      А на обед сходи к друзьям,

      Уж коль народа мудрость слушать,

      А ужин ты отдай врагам.

      Враг тоже должен что-то кушать!

Завтрак ты не пропускай,

      Завтракать полезно,

      Это даже малышам в садике известно!

      Если завтрак пропустил,

      Ты желудку навредил!

      Не забудешь про обед,

      Избежишь ты многих бед.

      И не позабудь про ужин –

      Ужин тоже очень нужен.

 Мясо, рыбу, чёрный хлеб выбираю на обед,

       Чтоб здоровой я росла и отличницей была.

       Молоко, кефир, творог дарят кальций мне и йод,

       Чтобы крепкой я росла и красавицей была.

Фрукты, овощи на завтрак

        Очень детям нравятся.

        От здорового питания

        Щёчки аж румянятся

Надо кушать много каши,

         Пить кефир и простоквашу,

         И не забывай про супчик,

         Будешь ты здоров, голубчик!

**САМОАНАЛИЗ УРОКА ПО ПРЕДМЕТУ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»**

Тема: «Если хочешь быть здоров». 2 класс, УМК «Школа России», учебник «Окружающий мир» А.А. Плешакова, 2015 г.

Урок изучения нового материала, Данный урок соответствует календарно-тематическому планированию. Урок построен с учетом дидактических принципов системы развивающего обучения и психологических особенностей детей данного возраста. На протяжении всего урока прослеживалось соблюдение одного из основных принципов дидактической системы – работа над развитием всех учащихся, в том числе и самых слабых.

**Цели, реализуемые на уроке:**

формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

выделить признаки здорового состояния человека;

познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

**Планируемые результаты:**

учащиеся осознают необходимость безопасного и здорового образа жизни, соблюдения режима дня;

научатся формулировать правила личной гигиены;

делать выводы из изученного материала.

На этапе проверки домашнего задания был использован тест «Внутренние органы человека», была проведена практическая работа по определению внутренних органов и нахождению их в теле человека.

На этапе самоопределения к деятельности с помощью наводящих вопросов дети определили тему урока.

В течение урока используется игровая технология. На этапе проверки самостоятельной работы в тетрадях осуществлялся взаимоконтроль в парах.

На всех этапах урока применяла технологию личностного ориентирования.

Весь урок построен на здоровьесберегающих технологиях.

Информационно-коммуникативные технологии использовала для расширения кругозора учащихся.

Считаю, что поставленных целей достигла.