**Конспект урока**

**Предмет: окружающий мир**

**Тема: « Здоровый образ жизни».**

**3 класс**

**Учитель: Чеканенко Т.И.**

**Тема: « Здоровый образ жизни».**

**Цель:** актуализация и расширение знаний школьников о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Привлечь внимание учащихся к проблеме сохранения и укрепления здоровья, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни.

2.Сформировать убеждение о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

3.Способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться; развивать навыки сотрудничества.

***Планируемые результаты:***

***Регулятивные УУД*:**

* уметь самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения,контролировать и оценивать свои действия.

***Познавательные УУД:***

* уметь ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать какая информация нужна для решения учебной задачи, сравнивать, анализировать.

***Коммуникативные УУД:***

* осваивать правила работы в паре, воспроизводить и применять правила работы в паре, передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи;
* уметь доносить свою позицию до других, высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы.

***Личностные УУД:***

* положительное отношение к изучаемой теме, установка на ЗОЖ;
* мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах общения.

**Оборудование:**

Компьютер, презентация, карточки, учебник, рабочая тетрадь, лепестки из цветной бумаги, картон, клей.

**Ход урока:**

**Ι. Организационный момент.**

Наступило утро,

А за ним и день.

Верю, что удача

Постучится в дверь.

Если улыбнёмся,

В нашем дружном классе

Станет всем теплей!

-Здравствуйте, ребята.

-Улыбнитесь мне и друг другу.  
- Пусть сегодняшний день будет таким же солнечным, как ваши улыбки!

-Ребята, проверьте всё ли у вас готово к уроку: учебник, рабочая тетрадь, дневник, письменные принадлежности.

**II. Актуализация знаний.**

- Ребята, какой большой раздел мы заканчиваем изучать?  
(Мы и наше здоровье).  
-Давайте повторим пройденный материал и выполним несколько заданий.

1задание:

«Назови органы».

Лёгкие, желудок, печень.

2 задание:

Продолжите высказывания

– Пищевод, желудок, кишечник – это… (пищеварительная система).

– Носовая полость, трахея, бронхи образуют…(дыхательную систему)

– Сердце и кровеносные сосуды – это… (кровеносная система).

3 задание:

- Какая из девочек правильно сидит за партой? (первая)

-При рождении каждому человеку даётся в подарок здоровье, и мы должны сохранять его в течение всей жизни.

-Ребята, а кто из вас хочет быть здоровым? Поднимите руки.

**III. Самоопределение деятельности.**

-Ребята, послушайте стихотворение и постарайтесь определить тему нашего урока.

На зарядку становись,

Подтянись и улыбнись!

Надо спортом заниматься,

Упражняться, закаляться.

Начиная новый день,

Прогони хандру и лень.

А вот вредные привычки

Надо людям позабыть.

И здоровые детишки

Будут долго – долго жить!

- О чём мы с вами будем говорить на уроке?.

- Сегодня мы с вами поговорим о здоровом образе жизни.  
- Я приглашаю вас совершить путешествие по городку Здоровья и узнать, каковы же правила здорового образа жизни.*(На доске карта городка Здоровья со станциями).*

Работа над темой урока.

-Как вы думаете, что мы узнаем побывав на станциях этого города?

- **Мы познакомимся с правилами сохранения и укрепления здоровья, которые пригодятся вам в повседневной жизни. Вы узнаете, что значит вести здоровый образ жизни.** К концу урока мы с вами создадим «цветок здоровья».

-А пройдет наш урок под девизом

***Мы умеем думать,***

***умеем рассуждать.***

***Что полезно для здоровья,***

***то и будем выбирать!***

**IV. Работа по теме урока.**

**1.Беседа.**

-Очень часто бывает так, что люди хорошо знают правила сохранения и укрепления здоровья, но почти никогда их не выполняют.

- Как вы думаете, будут эти люди здоровы?

- Правила сохранения и укрепления здоровья только тому приносят настоящую пользу, кто постоянно живёт по этим правилам, а не следует им от случая к случаю. О таком человеке говорят: «Он ведёт здоровый образ жизни».

- Кто из вас знает, что такое здоровый образ жизни? (Здоровый образ жизни – это когда человек не болеет, хорошо себя чувствует, полон сил).

- Что значит вести здоровый образ жизни?

(Соблюдать режим дня, правила гигиены, правильно питаться, заниматься спортом, не употреблять алкоголь, наркотики, не курить).

- Вести здоровый образ жизни – это значит выполнять ряд правил. Какие это правила, мы узнаем на станциях нашего городка.

-Итак, отправляемся на первую станцию.

**Станция Чистюлькино 1. Соблюдай чистоту!**

- Послушайте отрывок из произведения.

**Ах ты, гадкий, ах ты, грязный,  
Неумытый поросёнок!   
Ты чернее трубочиста,   
Полюбуйся на себя:   
У тебя на шее вакса,   
У тебя под носом клякса,   
У тебя такие руки,   
Что сбежали даже брюки,   
Даже брюки, даже брюки ,  
Убежали от тебя.**

-Как называется это произведение?

-Кто его автор?

-Чему оно учит?

-Почему плохо быть грязнулей?

(Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши - человек плохо слышит. Грязные руки - появляются кишечные заболевания . Грязная кожа - человек плохо дышит. )

А сейчас встречайте гостя, который нам расскажет о предметах личной гигиены.

Доктор

Здравствуйте, ребятки,  
Принёс я вам загадки  
Про разные предметы  
Для личной гигиены,  
Которые уж очень  
Для всех для нас важны.  
Кто отгадает быстро,  
Вы руку поднимите  
И для всех для нас  
Отгадку скажите.  
Трудно будет – я подскажу,  
А кое – что и покажу.

*(Пилюлькин загадывает загадки и показывает предметы – отгадки).*

Костяная спинка, жёсткая щетинка,  
С мятной пастой дружит, нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

Резинка Акулинка пошла гулять по спинке  
И пока гуляла, спинка розовою стала. *(Губка)*

Плещет тёплая волна в берега из чугуна.  
Отгадайте, вспомните: что за море в комнате? *(Ванна)*

Зубастая пила в лес густой пошла.  
Весь лес обходила, ничего не спилила. *(Расчёска)*

Вафельное и полосатое, гладкое и лохматое,  
Всегда под рукою – а что это такое? *(Полотенце)*

А что было! А что было! Мама речку в дом пустила.  
Речка весело журчала, мама в ней бельё стирала.   
А потом, а потом … я купался под дождём! *(Душ)*

- Молодцы, ребятки!   
Отгадали все загадки.  
Загадки мудрёные,   
Но и вы, ребята, смышлёные.

Учитель. С каким же первым правилом здорового образа жизни мы познакомились?

“*Соблюдайте чистоту!»*

- А теперь прочитаем вывод в учебнике *(стр.150).*

-Какой вывод можно сделать? (нужно следить за чистотой своего тела, одежды, жилища).

-Возьмите первый лепесток «Соблюдай чистоту!» и приклейте его на основу.

**Станция «Лакомка»2. Правильно питайся!**

-Ребята, все ли продукты, полезны для здоровья?

- К чему приводит неправильное питание?

- Неправильное - приводит к болезням.

-Давайте вспомним, какое питание можно считать здоровым?

**Работа в парах.**

– выполните задание по карточке, выбрав условия правильного здорового питания.

**Карточка**

– Выберите и подчеркните условия правильного питания:

однообразное без спешки

регулярное богатое сладостями

второпях от случая к случаю

разнообразное богатое овощами и фруктами

– Проанализируйте, правильно ли питаетесь вы, и если нет, то постарайтесь исправиться.

**3. Работа в парах.**

**Исследовательская работа « Полезные продукты».**

*«рассыпались» слова: шоколадные конфеты, рыба, пепси, торт, кефир, фрукты, жирное мясо, фанта, геркулес, морковь, лук, «Сникерс», капуста, подсолнечное масло.* Следует составить список полезных продуктов.Зачеркните названия тех продуктов, которые неполезны или вредны для здоровья.

Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, фрукты.

-Прочитайте названия продуктов, которые полезны для здоровья.

- Как вы думаете, почему именно эти продукты, необходимо чаще употреблять в пищу?(Потому что они богаты белками, жирами, витаминами и углеводами)

- Значит следующий секрет здоровья – это **правильное питание**.

Работа с учебником с.151 «Правильно питайся!»

-Какой сделаем вывод? (Каждый должен заботиться о правильном питании).

--Возьмите второй лепесток «Правильно питайся!» и приклейте его на основу.

**Станция 3. Режимная Сочетай труд и отдых!**

Чтение стихотворения (учитель).

Чтоб прогнать тоску и лень,   
Подниматься каждый день   
Нужно ровно в 7 часов.

Отворив окна засов,   
Сделать лёгкую зарядку,  
И убрать свою кроватку!

Душ принять, и завтрак съесть,

А потом за парту сесть!   
Но запомните, ребята,   
Очень важно это знать,   
Идя в школу, на дороге   
Вы не вздумайте играть!  
Опасайтесь вы машин,  
Их коварных черных шин.

На уроках ты сиди и всё тихо слушай,  
За учителем следи, навостривши уши!

После школы отдыхай: но только не валяйся,  
Дома маме помогай, гуляй, закаляйся!

Пообедав, можешь сесть выполнять задания.  
Всё в порядке, если есть воля и старание.

- Чему учит это стихотворение? (соблюдать режим дня, сочетать труд и отдых)

- Как называется наша 3 станция ?(Режимная)

-Ребята, а как вы сочетаете труд и отдых?

-Давайте прочитаем с вами вывод на с. 151 «Сочетай труд и отдых».

--Возьмите третий лепесток «Сочетай труд и отдых!» и приклейте его на основу.

**V. Физкультминутка для глаз.**

**Санция 4. Спортивная Больше двигайся!**

**5.Продолжение работы по теме урока**

- По мнению учёных, ежедневные физические упражнения прибавляют в среднем 6-8 лет жизни. Однажды был поставлен эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой предстояло пролежать 20 дней. И что получилось? У тех, кто лежал, появилось головокружение, пропал аппетит. Они стали плохо спать, снизилась работоспособность. А участники второй группы были бодры и чувствовали себя прекрасно.

- Какой можно сделать из этого вывод?

-Значит, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят пользу в том случае, если они включены в режим дня и выполняются систематически.

- Особенно полезны занятия спортом. Если часто заниматься спортом, можно достигнуть больших результатов.

– Какими видами спорта можно заниматься летом? Зимой?

- Какие спортивные секции или кружки вы посещаете?

**6.Загадки о зимних видах спорта.**

1.Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Значит там игра – …. (Хоккей)

2. На льду танцует фигурист,  
Кружится, как осенний лист.  
Он исполняет пируэт,  
Потом двойной тулуп… Ах, нет!  
Не в шубе он, легко одет.  
И вот на льду теперь дуэт.  
Эх, хорошо катаются!  
Зал затаил дыхание.  
Вид спорта называется… (Фигурное катание)

3. Деревянных два коня  
Вниз с горы несут меня.  
Я в руках держу две палки,  
Но не бью коней, их жалко.  
А для ускоренья бега  
Палками касаюсь снега. (Лыжи)

Давайте прочитаем вывод на с. 151 «Больше двигайся»

--Возьмите четвёртый лепесток « Больше двигайся!» и приклейте его на основу.

**Станция 5. Осторожная Не заводи вредных привычек!**

Учитель. На этой станции мы поговорим о вредных привычках, которые оказывают отрицательное влияние на здоровье человека.

***Привычка* -**это то, что человек привык делать не задумываясь, почему он это делает и как.

Анализ ситуации.

- Ребята, послушайте рассказ и помогите герою разобраться в его проблеме. Подумайте над тем, какие вредные привычки разрушают здоровье?

*У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля очень самостоятельный. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый. Девчонки обращают на него внимание. Но я слышал, что это очень вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет организм. Курящие люди чаще болеют и чаще умирают.*

*А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя зато всегда бодрый, весёлый и сильный. Он занимается спортом.*

*А я всё думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или спортом заняться, как Толя?*

-Как поступить нашему герою, какой можно дать ему совет?

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади; в Турции курильщиков сажали на кол. У нас нет таких жестоких мер, а вы должны

-Уметь сказать: «НЕТ!» вредным привычкам

Задание на внимание

Если привычка хорошая – хлопаем в ладоши, а если нет – соблюдаем тишину.

* читать при хорошем освещении;
* оберегать глаза от ударов;
* тереть глаза грязными руками;
* закаляться;
* курить;
* смотреть на яркий свет;
* употреблять алкоголь;
* смотреть близко телевизор;
* чистить зубы 2 раза в день;
* мыть уши каждый день;
* читать лёжа;
* кататься на лыжах;
* надевать чистую одежду;
* гулять на свежем воздухе;
* грызть ручки и карандаши;
* часто есть сладкое;
* кушать фрукты и овощи;
* промывать по утрам глаза;
* грызть ногти

Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. Ребята подготовили сообщения о вредных привычках

*1-й ученик.* “Курение – опасно для вашего здоровья».

*-* Курение очень вредно для лёгких, да и для всего организма. Ребёнок, который начинает курить, хуже растёт, быстрее устаёт при любой работе, плохо справляется с учёбой, чаще болеет. Всё это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин и ещё много других вредных веществ. У некурящего человека лёгкие розовые, а у того, кто долгое время курит, они становятся серыми от вредных веществ. Учёные подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут.

**Вывод:** Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

*2-й ученик.* “О вреде алкоголя”.

*-* Спирт (алкоголь), который содержится в спиртных напитках, при неумеренном употреблении вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.

**Вывод:** Алкоголь опасен для вашего здоровья.

*3-й ученик.* “Никогда не прикасайся к наркотикам!”

*-* Наркотики – особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотики раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь – наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик нарушает работу мозга и всего организма и в конце концов убивает человека. Распространение наркотиков – опасное преступление, за которое строго наказывают.

**Вывод:** Наркотики – это гибель для человечества.

Учитель. Какие вредные привычки разрушают здоровье?

-Я согласна самые вредные, самые страшные, и я бы назвала их болезнью, это курение, употребление спиртного и наркотиков. Все они оказывают разрушительное воздействие на организм человека, и избавиться от них можно только с помощью врачей.

-Запишите на пятом лепестке правило «Не заводи вредных привычек» и приклейте на лист картона.

- Посмотрите на пять шагов к здоровому образу жизни, которые вы можете сделать сами. И то будете вы делать эти шаги или нет, зависит от вас самих. От этого будет зависеть ваше здоровье.

1. Соблюдай чистоту!

2. Правильно питайся!

3. Сочетай труд и отдых!

4. Больше двигайся!

5. Не заводи вредных привычек!

- Но характеристика здорового человека будет неполной, если мы будем говорить только о физическом здоровье. Есть ещё и здоровье духовное. Надо учиться любви к себе, к людям, к жизни. И тогда вы будете действительно здоровы.

-Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

6. Правило «Заботься о духовном состоянии».

**VII. Самостоятельная работа.**

**РТ стр.86 № 2.**

**Соблюдай чистоту! Больше двигайся!**

**9. Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»**

-Теперь я предлагаю вам немного поиграть. Я называю двустишие, если вы с ним согласны, говорите хором: «Это я, это я, это все мои друзья!» Если не согласны – молчите.

1. Кто из вас всегда готов  
Жизнь прожить без докторов?

3. Кто из вас не ходит хмурый,  
Любит спорт и физкультуру?

5. Кто из вас, из малышей,  
Ходит грязный до ушей?

 2. Кто не хочет быть здоровым  
Бодрым, стройным и веселым?

4. Кто мороза не боится,  
 На коньках летит, как птица?

6. Кто согласно распорядку,  
 Выполняет физзарядку?

7.Кто любит в классе отвечать,  
И пятерки получать?

**VIII. Итог урока**

- Сегодня мы с вами побывали в городке «Здоровья».

- Давайте проверим себя и ответим на главный вопрос: что значит вести здоровый образ жизни?

- Чтение вывода в учебнике, с.153.

- Быть здоровым – это быть бодрым, весёлым, работать с хорошим настроением. Необходимо беречь здоровье: соблюдать режим дня, гулять на свежем воздухе, правильно питаться, заниматься спортом, не заводить вредных привычек, сочетать труд и отдых.

-Как вы думаете зачем мы познакомились с правилами ЗОЖ?

-В течение вашей жизни в каком возрасте можно будет пользоваться правилами ЗОЖ?

**IX. Рефлексия.**

Я узнал (а)…

Я буду...

Я не буду...

**X. Выставление оценок.**

**XI. Домашнее задание:**

**Стр.150-153,**

- Закончить урок мне хотелось бы такими словами:

Мы рождены, чтоб жить на свете долго,

Грустить и петь, смеяться и любить,

Но чтобы стали все мечты возможны

Должны мы все здоровье сохранить.