

Конспект открытого урока окружающего мира в 3 классе

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.

Оборудование:

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

Ход урока:

I. Организационный момент.

Наступило утро,

А за ним и день.

Верю, что удача

Постучится в дверь.

Если улыбнёмся,

В нашем дружном классе

Станет всем теплей!

-Улыбнитесь мне и друг другу.

-Пусть сегодняшний день будет таким же солнечным, как ваши улыбки!

II. Актуализация знаний

- Ребята, какой большой раздел мы закончили изучать?
(*Мы и наше здоровье*)

- Давайте повторим пройденный материал
слайд 2 (мы и наше здоровье)

Продолжите высказывания:

- Пищевод, желудок, кишечник – это... (*пищеварительная система*)
- Носовая полость, трахея, бронхи образуют... (*дыхательную систему*)
- Нервная система состоит из... (*головного мозга, спинного мозга, нервов*)
- Сердце и кровеносные сосуды – это... (*кровеносная система*)

III. Самоопределение к 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?

Слайд 3 (журнал «Здоровый образ жизни»)

- Сегодня мы с вами поговорим о здоровом образе жизни
- Я приглашаю вас совершить путешествие по страницам журнала «Здоровый образ жизни».

-Как вы думаете, что мы узнаем из этого журнала?

-Странички журнала познакомят вас 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».

Слайд 4 (девиз урока)

-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 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 страницах нашего журнала.

-Приклейте серединку цветка (*кружок*) на лист картона и запишите на нём «здоровый образ жизни».

-Итак, открываем первую страницу.

Слайд 5

Страница 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? (*Мойдодыр*)

-Кто его автор? (*Корней Чуковский*)

-Чему оно учит? (*нельзя быть грязнулей*)

-Почему плохо быть грязнулей?

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

Слайд 6 (словарь: что такое анаграмма)

- Отгадайте анаграммы и вы узнаете друзей Мойдодыра.

- млобы (*мыло*)
- щтёка (*щётка*)
- лмочака (*мочалка*)
- лотенпоец (*полотенце*)
- ашпумнь (*шампунь*)

Слайд 7 (картинки друзей Мойдодыра)

2. Работа с учебником с.150

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

-Запишите на первом лепестке правило и приклейте на лист картона.

Слайд 8

Страница 2. Правильно питайся!

-Ребята, все ли продукты, полезны для здоровья? (*не все*)

Слайд 9 (*все ли продукты полезны?*)

- К чему приводит неправильное питание?

- Правильное питание - условие здоровья, неправильное - приводит к болезням.

-Давайте вспомним, какое питание можно считать здоровым?

Слайд 10

- *Разнообразное*
- *Богатое овощами и фруктами*
- *Регулярное*
- *Богатое сладостями*
- *Однообразное*
- *От случая к случаю*
- *Второпях*
- *Без спешки*

3. Работа в парах.

- У вас на партах карточки с надписями продуктов питания. Зачеркните названия тех продуктов, которые бесполезны или вредны для здоровья.

-Прочитайте названия продуктов, которые полезны для здоровья.

4. Работа с учебником с.151

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

-Запишите на втором лепестке правило и приклейте на лист картона.

Слайд 11

Страница 3. Сочетай труд и отдых!

-Учёба в школе, выполнение домашних заданий - серьёзный труд. Бывает, что третьеклассник занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом.

5. Чтение стихотворения (ученики)

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

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

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, наостривши 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*)

-Ребята, а как вы сочетаете труд и отдых?

6. Работа с учебником с.151

- Какой сделаем вывод? (*нужно научиться соблюдать режим дня, сочетать труд и отдых*)

-Запишите на третьем лепестке правило и приклейте на лист картона.

Слайд 12 (физкультминутка)

V. Физкультминутка

Слайд 13

Страница 4. 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 систематически заниматься спортом, можно достигнуть больших результатов.

- Какими видами спорта можно заниматься летом? Зимой?

- Какие спортивные секции или кружки вы посещаете?

- Я предлагаю вам отгадать загадки о зимних видах спорта.

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)

4. Очень трудно быть, не спорьте,
Самым метким в этом спорте.
Просто мчаться по лыжне,
То под силу даже мне.
Сам попробуй бегать день,
А потом попасть в мишень,
Лёжа навзничь, из винтовки.
Тут нельзя без тренировки!
А мишень тебе не слон.
Спорт зовётся ... (Биатлон)

7. Работа с учебником с.151

- Какой сделаем вывод? (*нужно больше двигаться*)
- Запишите на четвёртом лепестке правило и приклейте на лист картона.

VI. Физкультминутка

Слайд 14

Страница 5. Не заводи вредных привычек!

- О каких вредных привычках идет речь?
- Об этом нам расскажут наши ученики

7. Выступления подготовленных учеников «Не заводи вредных привычек!»

1-й ученик. «Курение – опасно для нашего 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 нашего 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 нашего 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.*

- Какой делаем вывод? (*не заводи вредных привычек!*)

- Запишите на пятом лепестке правило и приклейте на лист картона.

Слайд 15 (пословицы о здоровье)

- Много пословиц и поговорок сложено о здоровье.

8. Продолжите пословицы.

Чистота – залог ... (здоровья).

Овощи – кладовая ... (здоровья).

Куриль – здоровью ... (вредить).

Здоровье дороже ... (денег).

В здоровом теле – здоровый ... (дух).

Слайд 16 (пять шагов к здоровью)

- 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.

Слайд 17 (игра)

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

-Теперь я предлагаю вам немного поиграть. Я называю двестишесте, 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? | 2. Кто не хочет быть здоровым
Бодрым, стройным и веселым? |
| 3. Кто из вас не ходит
хмурый,
Любит спорт и физкультуру? | 4. Кто мороза не боится,
На коньках летит, как птица? |

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

6. Кто согласно распорядку,
Выполняет физзарядку?

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

VII. Итог урока

Слайд 18 (вывод)

- Сегодня мы с вами перелистали страницы журнала «Здоровый образ жизни».

- Давайте проверим себя и ответим на главный вопрос: что значит вести здоровый образ жизни? (*Чтение вывода со слайда (учебника)*)

- 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.

Слайд 19 (рефлексия)

VIII. Рефлексия.

Я узнал(а)...

Я буду...

Я не буду...

IX. Выставление оценок.

X. Домашнее задание:

Стр.150-153, РТ № 1,2.

Слайд 20-21 (итог)

Мы рождены, чтоб жить на свете долго,

Грустить и петь, смеяться и любить,

Но чтобы стали все мечты возможны

Должны мы все здоровье сохранить.