**ГБОУ СОШ с. Сиделькино**

**Окружной этап конкурса «Учитель года»**

**Урок по окружающему миру во 2 классе Тема «Если хочешь быть здоров»**

УМК «Школа России»

Работу выполнила

Подгорнова И. В.

учитель начальных классов

высшая квалификационная категория

Суходол, 24 января 2016 год

**Окружающий мир, 2 класс**

**Тема урока: Если хочешь быть здоровым.**

**Цель урока**: Формирование представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

1.Образовательные:

Познакомить детей с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы;

Расширить знания учащихся об укреплении своего здоровья;

Выделить компоненты здорового состояния человека.

2.Развивающая:

Развивать навыки сохранения здоровья, логическое мышление, внимание, речь учащихся;

3.Воспитывающая:

Воспитывать внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, воспитывать аккуратность, желание следить за своим внешним видом, выполнять правила личной гигиены, соблюдать режим дня.

**Оборудование**: 1) ПК, проектор;

2) Предметы гигиены: полотенце, зубная паста и щетка, шампунь, мыло, мочалка, расческа, ложка, тарелка;

3) Слова-таблички для схемы «Наши помощники в сохранении здоровья», правила сохранения здоровья на сердечках на каждого ученика, письмо от Королевы, учебники и рабочие тетради по окружающему миру.

**Тип урока**: комбинированный.

**Методы обучения**: наглядно – образный, словесный, частично – поисковый.

**Формы организации познавательной деятельности**: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Ход урока.

**I. Организационный момент.**

Друзья, внимание – ведь прозвенел звонок.

Садитесь поудобнее – начнём скорей урок.

Ребята, посмотрите у нас сегодня гости, давайте им скажем здравствуйте!

Говорить друг другу здравствуйте – это значит, желать здоровья.

Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь.

Улыбнитесь друг другу.

Покажите умные глазки, ровные спинки.

У вас на парте лежат карточки. Покажите, какое у вас настроение? Если хорошее, покажите солнышко, а если плохое, то тучку.

И у меня отличное настроение, а хорошее настроение может быть у здоровых людей и тема нашего урока “Если хочешь быть здоров**» (2 слайд)**

Девизом будут слова: В дорогу знаний поспешим и здоровье защитим”.

В течение урока мы должны ответить на вопрос: “Какие правила нужно соблюдать, чтобы сохранить здоровье?”

**II. Мотивационно-целевой этап.**

Я вчера побывала в гостях в Королевстве Чистоты и Здоровья. Вам передали письмо:

“Дорогие ребята! Прошу вас вступить в “Общество друзей Чистоты и Здоровья”. Членами этого общества могут быть те, кто дружит с мылом, мочалкой, зубной щеткой и зубной пастой. Приезжайте ко мне в гости в Королевство Чистоты и Здоровья. Буду очень рада. Королева.”

Ну что, ребята поедем?

Прежде чем тронуться в путь, нам нужно купить билеты . А чтобы приобрести билеты, мы должны ответить на следующие вопросы.

**1II. Проверка домашнего задания.(3 слайд)**

6. Вывод о подготовке домашнего задания.

**4. Сообщение темы и цели урока.**

Мы хорошо потрудились и теперь можем отправиться в Королевство Чистоты и Здоровья. Билеты приобретены на поезд. Значит на чём мы отправимся в путь? (на поезде) **(4 слайд – паровоз)** Во время путешествия мы должны помнить клятву **(5 слайд)** «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» Для чего нам так необходимо побывать в этом Королевстве? Может быть достаточно знать, где расположены наши внутренние органы? Давайте подумаем, как быть здоровыми долгие годы, познакомимся с правилами сохранения здоровья.

**5. Ориентировочный этап.**

С нами в путешествие отправляется мальчик, его зовут “Ох”.

Какое впечатление на вас произвёл этот мальчик? Такое выражение лица может быть у больного человека, а Ох хочет стать сильным и здоровым.

Поможем ему, ребята?

**6. Поисково-исследовательский этап.**

Чтобы узнать кто первым нам встретился на пути, мы должны

Отгадайте загадку (слайд 2):

Ну-ка, кто из Вас ответит:

Не огонь, а больно жжет,

Не фонарь, а ярко светит,

И не пекарь, а печёт. ( солнце )

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

**А зовут его Доктор Солнечный Свет. (6 слайд)**

**(Слайд 7)** 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.

А теперь познакомимся со следующим доктором. Отгадайте загадку, и вы узнаете, кто он

**(слайд 8):**

Чего в комнате не увидишь,

А жить без него не можешь? ( 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.

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 9):**

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: Запомните, друзья, что человек почти на 80 % состоит из воды. Пополняйте запас воды в течение дня, пейте чистую воду..

А сейчас, ребята мы предоставим слово Плотникову Стасу, который нам сделает доклад о закаливании

***Что такое закаливание?***

***Закаливание – это тренировка, помогающая организму сопротивляться неблагоприятным условиям. Закаленные дети значительно меньше болеют, а, заболев, выздоравливают быстро и без осложнений. Кроме того, они более активны, внимательны, лучше выдерживают физические и интеллектуальные нагрузки.***

***Из истории закаливания***

***В папирусах Древнего Египта, к примеру, обнаружены указания на то, что для укрепления здоровья полезно систематически использовать охлаждающие воздушные и водные процедуры. . Так, в Спарте воспитание юношей - будущих воинов -было подчинено физическому развитию и закаливанию. Большую часть года спартанцы ходили босиком, без головных уборов, в легкой одежде, в зимнее время - в одном только верхнем платье без нижнего белья, спали на сене или соломе без подстилки и покрывала.***

***Прославленный русский полководец А. В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря проводимому на протяжении долгих лет закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком, не восприимчивым ни к холоду, ни к жаре.***

***Чтобы болезни не приставали к нам, надо повышать иммунитет и соблюдать принципы закаливания.***

Для здоровья в разумных пределах очень полезны солнечный свет, воздух и вода. Недаром говорят, что «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».

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

Как мы запишем их рекомендации одним словом в нашу схему? Посоветуйтесь в группах.(Ответы детей).(**Чаще быть на свежем воздухе, закаляться)- 1 правило**

Как вы думаете, ребята, Ох запомнит то, о чём мы сейчас говорили? Будем на это надеяться, но всё равно у него ещё неопрятный, болезненный вид и глаза у мальчика очень грустные.

Продолжим наше путешествие.**(слайд 10)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 11)** 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 12).**

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

**(слайд 13)** Костяная спинка,

Жестяная щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. ( зубная щётка)

**(слайд 14)** Ускользает, как живое

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. (мыло)

**(слайд 15)**Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою –

Что это такое? ( полотенце)

(**слайд 16**) Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волоса

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. ( расчёска)

**(слайд 17)** Я не сахар, не мука,

Но похож на них слегка.

По утрам всегда я,

На зубы попадаю. ( зубной порошок)

Что является заменой зубному порошку? (Ответы детей).

А сейчас послушайте правила ухода за зубами:

Чистить зубы надо 2 раза в день: утром и вечером.

Пользуйтесь только своей зубной щеткой.

После еды всегда полощите рот тёплой водой.

Не грызите зубами орехи, сахар, твердые конфеты.

Не ешьте много сладкого.

Не менее двух раз в год проверяйте состояние зубов у врача.

Я предлагаю внести правила доктора Чистюлькина в нашу схему. Подумайте в группах, как их коротко записать. (Ответы детей).(**соблюдать личную гигиену)- 2 правило**

**(Слайд 18**) **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 19).** (дети читают на слайде режим, а учитель в это время читает стихотворение о режиме дня).

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в 7 часов.

Ты открой скорей окно,

Сделай лёгкую зарядку,

Убери свою кроватку!

Умываться Завтрак съесть

А потом за парту сесть!

Но запомните, ребята,

Очень важно это знать,

Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте играть!

На уроках ты сиди и всё тихо слушай

За учителем следи, навостривши уши!

После школы ты обедай и конечно отдыхай: но только не валяйся,

Дома маме помогай, гуляй, закаляйся!

За уроки ты садись выполнять задания.

Всё в порядке, если есть воля и старание.

И про ужин не забудь, а потом и отдохнуть.

Вот и ночь опять пришла, пора мыться и спать ложиться.

Соблюдаем мы всегда распорядок строго дня:

В час положенный ложимся,

В час положенный встаём,

Нам болезни нипочём!

Этот режим дня который вы видите на экране примерный. Он может немного меняться. Самое главное, чтобы в сутки вы спали не менее 9 часов, кушали примерно в одно и тоже время 4-5 раз в день, но никак не реже трех раз. Проводили на свежем воздухе около двух часов в день, в зависимости от погоды, чередовали учебу или работу с отдыхом, больше двигались.

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

(**Выполнять режим дня)- 3 правило**

Ребята, вы что-нибудь заметили? Мальчик Ох стал выглядеть лучше. Ему пригодились все наши советы. Но всё равно у него ещё не здоровый вид.

**(Слайд 20**) Я представляю вам следующего доктора **– Доктор Физкультурник.** Как вы думаете, чем он занимается? (Ответы детей).

Нас приглашает в гости Физкультурник. Ведь еще один наш помощник в сохранении здоровья - это движение. Зарядка, подвижные игры, катания на коньках и лыжах - все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым. Его ученики любят заниматься спортом. А как вы любите спорт**.(слайд 21)**Он нас приглашает на физминутку.

Физминутка:

Мы руками хлоп – хлоп,

Мы ногами топ – топ,

Мы плечами чик – чик,

Мы глазами миг – миг,

Раз туда, два сюда,

Повернись вокруг себя,

Влево, вправо наклонись

И тихонечко садись.

Как мы хорошо подвигались! Спасибо Доктору Физкультурнику! Давайте внесем его рекомендации в нашу схему. (Работа в группах, ответы детей).(**Заниматься спортом)-4 правило.**

**(Слайд 22)** Имя следующего доктора вам подскажет вопрос: Как питаться так, чтобы это было полезно для здоровья? (Ответы детей).

Да, этого доктора зовут **Доктор Правильное Питание**.

Сколько раз в день желательно есть?

**(Слайд 23)** Пища должна быть разнообразной и вкусной. Посмотрите на пирамиду питания: больше всего мы должны употреблять в пищу хлеб и различные каши. У русского народа есть много пословиц об их пользе: «Щи да каша – сила наша», «Хлеб всему голова» и другие. На втором месте – овощи и фрукты – кладовые витаминов. На третьем месте – мясные и рыбные продукты – строительные материалы для нашего организма. И меньше всего нужно кушать продуктов, которые содержат в больших количествах жир, масло, сахар, соль, и вообще сладости.

Продукты могут быть растительного и животного происхождения. Давайте приведём примеры.

) Вот вам совет доктора Правильное Питание : Если есть возможность, старайтесь больше употреблять овощей и фруктов, пейте молоко и кефир, ешьте творог, поменьше употребляйте сладкого, жирного и соленого. И будете здоровы!

Посоветуйтесь в группах, какие рекомендации доктора мы внесем в нашу схему. (Работа в группах, ответы детей**).**

Закаливание

Личная гигиена

Режим дня

Движение

Правильное питание

Вот мы и составили правила сохранения здоровья.

**7. Практический этап.**

**1** Доктора просят вас выполнить несколько заданий. Первое из них вы найдете в учебнике стр 12 рассмотрите рисунки. 1-я группа перечислит продукты растительного происхождения, 2-я группа животного происхождения. (Ответы детей).

**2** Разделить на 2 группы продукты полезные и не полезные для зубов.**(24 слайд)**

**3** В доме доктора Чистюлькина живет очень непонятный щенок. Он не хочет соблюдать правила личной гигиены, постоянно путает предметы – какими он должен пользоваться сам, а какими мы можем пользоваться вместе. Помогите , ребята, объяснить это щенку.

Работа выполняется в группах. Каждой группе выдаются предметы:

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

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

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

**4** Доктор Чистюлькин благодарит вас за выполненное задание и просит закончить правила личной гигиены **(слайд 25): (работа в парах)**

— 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)

5.Составь пословицы (**слайд – 26)**

6.Работа в тетради стр.7 Н. 4

**8. Рефлексивно-оценочный этап.**

**(слайд-27)** Вот и подошло к концу наше путешествие по королевству Чистоты и Здоровья.

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

Начать можно словами: «Я понял, что …»

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

А это вам награда за правильно выполненные задания **(слайд 28)**

Посмотрите, как изменился Ох! Какой он красивый! Да он просто Ах!

Сегодня мы помогли одному мальчику понять что Здоровье – самое большое богатство человека. Ведь не зря в народе говорят: “Быстрого и ловкого болезнь не догонит”.

Мы с вами не зря попутешествовали.

**9. Итог.**

Какие правила надо соблюдать, чтобы сохранить здоровье мы определили. Посмотрите ещё раз на доску и запомните их.

Выполнять режим дня;

Соблюдать личную гигиену;

Правильно питаться;

Чаще бывать на свежем воздухе – заниматься спортом;

Проходить осмотры у врачей;

Вести здоровый образ жизни.

В заключении путешествия с нами хочет встретится Королева Чистоты и Здоровья

Навстречу выходит Королева.

“Дорогие мои дети! Я писала письмецо,

Я просила мыть почаще ваши руки и лицо.

Нужно мыться непременно утром, вечером и днем,

Перед каждою едою, после сна и перед сном.

Дорогие мои дети! Очень – очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще, я грязнуль не выношу”.

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.

Молодцы ребята! Поздравляю вас с вступлением в Общество Чистоты и Здоровья и вручаю вам сердечки на которых написаны правила ЗОЖ

**10. Положительные эмоции.**

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

Какое у вас сейчас настроение?(покажите солнышко или тучку)

Я очень рада за вас. На этом урок окончен.