**Дата проведения:**

**Тема урока:** Здоровый образ жизни**.**

**Цели урока:**  познакомить учащихся с правилами здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:** учащиеся сформулируют правила здорового образа жизни, научатся их выполнять.

**Тип урока:** изучение новых знаний.

**Оборудование:** Учебник «Окружающий мир» А.А. Плешакова и рабочая тетрадь, 3 класс,мультимедиа проектор, презентация, мультфильм «Мойдодыр», карточки с индивидуальными заданиями.

**Ход урока:**

**1.Орг.момент (1 мин.)** Придумано кем-то  просто и мудро **Слайд 2**
При встрече здороваться: ”Доброе утро!”
Доброе утро солнцу и птицам!
Доброе утро доверчивым лицам!

И каждый становиться добрым, доверчивым.
Доброе утро длится до вечера.

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Сегодня к нам на урок пришли и гости,  давайте их поприветствуем. А сейчас сядьте все прямо, и мы начнем работать.

**2. Актуализация знаний (3 мин.)**

-Повторим материал предыдущих уроков. Для этого я вам предлагаю разгадать кроссворд. На партах у каждого лежит кроссворд. Вы должны будете его разгадать и получить ключевое слово. **Слайд 3**

1.Орган, способный воспринимать и обрабатывать огромный объём информации (МОЗГ).

2.Этот орган выполняет роль насоса в нашем организме (СЕРДЦЕ).

3.Орган осязания (КОЖА).

4.По ним передаются сигналы от органов в головной и спинной мозг (НЕРВЫ).

5.Орган выделения (ПОЧКИ).

6.Бесконечный поезд, развозящий по телу питательные вещества и кислород. (КРОВЬ).

7.Главное отличие человек от животного (ГОВОРИТЬ).

8.Главный орган дыхания (ЛЁГКИЕ)

-Поднимите руку кто все выполнил? А теперь обменяйтесь листочками с соседлшм по парте и проверьте правильность по слайду.  **Слайд 4**

- Какое ключевое слово у вас получилось? (ЗДОРОВЬЕ) Если ваш сосед справился с заданием поставьте +, если не справился, то -

- Поднимете руку кто справился с заданием?

- Что же такое здоровье в вашем понимании? (*всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся.)*

**Слайд 5** Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

**3. Сообщение темы и цели урока. (3 мин.)**

-Ребята, послушайте следующий рассказ.

Один мальчик очень хорошо знал все правила сохранения и укрепления здоровья. Знал, но почти никогда их не выполнял. То забывал, то ленился. То спешил и говорил себе: “Вот завтра всё буду делать правильно, а сегодня уж как-нибудь. Но на следующий день повторялось, то, же самое. Как вы думаете, будет ли этот мальчик здоровым? *(Нет).*

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

- Что нужно делать, чтобы сказать: - Я веду здоровый образ жизни? (*Соблюдать режим дня, заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать правила гигиены, не иметь вредных привычек, не нервничать,…*)

- Кто догадался, какая тема нашего сегодняшнего урока? (правильно, сегодня мы будем говорить о здоровом образе жизни) **Слайд 6** ***На доске тема урока.***

Какую цель ставим перед собой на уроке? С чем хотим познакомиться? (познакомиться с правилами ЗОЖ.)

-Ребята, а вы хотите быть здоровыми?

-Сегодня мы с вами отправимся в страну Здоровячков. Жители этой страны ведут здоровый образ жизни. Это значит, что все они живут по правилам сохранения и укрепления здоровья и следуют им не от случая к случаю, а постоянно.

-В путешествии мы познакомимся с правилами здорового образа жизни. Вы готовы к путешествию?

В путь дорогу собирайтесь,

За здоровьем отправляйтесь! **Слайд 7**

**4.Изучение новой темы (6 мин.)**

-Но не так просто попасть в страну Здоровячков - мы не знаем туда дороги.

Поэтому нам предстоит выполнить задания: узнать волшебные слова, которые укажут дорогу в страну Здоровячков. А помогут нам доктора, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно и всем без выбора.

А кто они? Сейчас мы это узнаём.

**1.Знакомство с Доктором «Чистота»**

Первый знакомый - доктор Чистота.

**Беседа.**

У него есть для вас задания: просмотреть фрагмент сказки и ответить на вопросы. **Слайд 8**

(Просмотр фрагмента из мультфильма "Мойдодыр" К.Чуковского).

-Что это за сказка и кто ее автор?

 -Для чего животные купаются и чистят своё тело?

-А зачем моется человек? *( чтобы быть чистым).*

-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.)*

У доктора Чистоты есть помощники. Прочитайте загадки и отгадайте, кто они.

**Слайд 9**

Вафельное и полосатое,

Гладкое и мохнатое,

Всегда под рукою.

Что это такое? (Полотенце) **щёлкнуть**

**Слайд 10**

С волосами я дружу

Их в порядок привожу. Благодарна мне прическа,

А зовут меня…

 (Расчёска)  **щёлкнуть**

**Слайд 11**

Хоть на вид она не очень хороша

И немножечко похожа на ежа,

Очень любит перед тем, как лягу спать,

На зубах моих минутку поплясать.

 (Зубная щётка) **щёлкнуть**

**Слайд 12**

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было... (Мыло) **щёлкнуть**

*А как называются все эти предметы?*

Предметы гигиены.

Что означает *слово гигиена?*

**Слайд 13**

Слово *гигиена*с греческого - *целебный, целительный, оздоровительный.*

-Как вы заботитесь о чистоте тела*?( мыть руки, чистить зубы, принимать душ)*

-Только ли свое тело и лицо нужно содержать в чистоте?( *содержать в чистоте свое жилище и одежду: делать уборку в доме и во дворе, чистить одежду и обувь)*

**Слайд 14**

-Доктор Чистота просит назвать 1-е правило ЗОЖ и тогда он скажет волшебные слова, которые укажут дорогу в страну Здоровячков.

**(Соблюдай чистоту.) щёлкнуть**

**Слайд 15**

-А вот и волшебные слова. Мы их вместе должны произнести.

От простой воды и мыла

У микробов тают силы. (Чтение хором)

*Работа в учебнике.* А теперь давайте прочитаем об этом правиле в учебнике и проверим себя.

-Что мы должны соблюдать в первую очередь? **Соблюдай чистоту!**

***Вывод: « Здоровый образ жизни начинается с чистоты.»***

**2. Знакомство с Доктором «Здоровая пища».**

– Продолжим путешествие в страну Здоровячков и познакомимся с доктором Здоровая пища.

**Слайд 16**

-Посмотрите на таблицу

-Какое питание можно считать здоровым?

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

–Что значит «разнообразное» питание?( подразумевает в себе употребление почти всех видов продуктов. )

 Однообразное питание?

–Почему нельзя питаться от случая к случаю? (понижает аппетит, нарушает обмен веществ, может вызвать поражение отдельных органов и систем организма)

–Как вы понимаете значение слова “второпях”?

–А как вы думаете, все ли продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья? *(Нет)*

-Молодцы! Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие здоровья, неправильное - приводит к болезням.

-Сейчас мы с вами поработаем в паре.

-У вас на партах лежат листы с изображенными продуктами. Вам нужно обвести красным цветом те продукты, которые оказывают вредное воздействие на организм, а зелёным цветом обвести те, которые подойдут для правильного питания, т.е. полезные продукты. Обведите их цветными карандашами. После выполнения покажите свою готовность.

- Назовите, какие продукты вы отнесли к вредным, а какие в полезным.

– Проверьте себя по слайду. **Слайд17**

–Молодцы! Почти все справились с заданием. Теперь вы знаете, какие продукты полезные, а какие вредные.

**Физминутка**

Путь –дорога нелегка

*(шагают на месте)*

И замёрзли мы слегка

*(прыжки на месте)*

Руки мы сейчас согреем*(трут ладонями)*

Всё на свете мы сумеем.

–Ребята, Доктор «Здоровая пища» приготовил для вас следующие задания и предлагает нам **работать в группах**. Разделимся на три группы. *(1 ряд, 2 ряд, 3 ряд.)*

У каждой группы будет свое задание.

***1 группа «Кроссворд»***

1. Шут в луже, борода снаружи.
2. Новогодний фрукт.
3. Сто одёжек и все без застёжек.
4. Появление этого овоща в России связывают с именем Петра I.
5. Сидит девица в темнице, а коса на улице.
6. Он же томат.
7. Кислый цитрусовый плод.

Ключевое слово ***витамины***

**После выполнения Слайд 18**

– Какие из отгаданных продуктов вы больше всего любите?

***2 группа «Распредели на 2 группы» (овощи, фрукты)***

–На какие две группы можно разделить эти продукты (*овощи и фрукты)*

**После выполнения Слайд 19**

***3 группа «Собери пословицы»***

«Пахнет мандаринами - скоро новый год!»

«Никакой лимон сладким не сделаешь»

«Красный сапог (или: бархат) в земле горит (свекла)».

«Яблоко на ужин – и врач не нужен».

«Овощи – кладовая здоровья*».*

**После выполнения Слайд 20**

– Объясните, как понимаете пословицу «Овощи – кладовая здоровья*». (Ответы детей)*

– Правильно! В овощах и фруктах очень много витаминов.

–А кто из вас знает, что такое «витамины»?

**Слайд 21**

– Витамины - это вещества, которые организм обязательно должен получать с пищей.

Слово «витамины» образовано от латинского слова “vita”, что в переводе означает « жизнь».

–Недостаток витаминов приводит к быстрой утомляемости, раздражительности, плохому аппетиту, сухости и шелушению кожи

аппетиту, сухости и шелушению кожи.

 Важный путь улучшения обеспеченности организма витаминами - увеличение потребления овощей и фруктов.

овощей и фруктов

–Учащиеся нашего класса подготовили стихотворения о витаминах. Давайте их послушаем.

**Слайд 22**

*Витамин А* очень важен для зрения, он содержится в молоке, яйцах, горохе, сливочном масле, облепихе.

масле, облепихе.

Где же витамин «А» найти,

Чтобы видеть и расти?

И морковь, и абрикосы

 Витамин в себе тот носят.

В фруктах, ягодах он есть.

Их нам всех не перечесть.

Где же витамин «А» найти,

Чтобы видеть и расти?

И морковь, и абрикосы

Витамин в себе тот носят.

В фруктах, ягодах он есть.

Их нам всех не перечесть

масле, облепихе.

Где же витамин «А» найти,

Чтобы видеть и расти?

И морковь, и абрикосы

Витамин в себе тот носят.

В фруктах, ягодах он есть.

Их нам всех не перечесть

**Слайд 23**

*Витамин В* способствует хорошей работе сердца, отвечает за то, чтобы было хорошее настроение. Встречается в зернах, ржаном хлебе, орехах, картофеле, фасоли, бобах.

Свекла, яблоко, картофель,

Репа, тыква, помидор.

Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

«В» - в наружной части злаков,

Хоть он там неодинаков.

Это вовсе не беда,

Группа «В» там есть всегда.

Свекла, яблоко, картофель,

Репа, тыква, помидор.

Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

«В» - в наружной части злаков,

Хоть он там неодинаков.

Это вовсе не беда,

Группа «В» там есть всегда.

Свекла, яблоко, картофель,

Репа, тыква, помидор.

 Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

 «В» - в наружной части злаков,

 Хоть он там неодинаков.

Это вовсе не беда,

Группа «В» там есть всегда.

**Слайд 24**

*Витамин Д* укрепляет организм, необходим для развития костей и зубов. Содержится в рыбьем жире, яйцах, молоке, сливочном масле. Витамин Д образовывается в организме человека по действием солнечных лучей.

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней - лучше жить!

**Слайд 25**

Витамин *С*  укрепляет организм, оберегает от простуды, делает человека сильным и выносливым. Содержится в апельсинах, лимонах, клюкве, капусте, луке.

А вот «С» едим со щами,

И с плодами, овощами,

Он в капусте и в шпинате,

И в шиповнике, в томате,

Поищите на земле -

И в салате, в щавеле.

Лук, редиска, репа, брюква,

И укроп, петрушка, клюква,

И лимон, и апельсин

Ну, во всем мы «С» едим.

- Вот поэтому, ребята, нужно употреблять в пищу разнообразные продукты, так как они все по-своему полезны.

– Доктор Здоровая пища просит назвать *второе правило ЗОЖ*. **Слайд 26**

***Правильно питайся.*  Щёлкнуть**

**Слайд 27**

–А вот и волшебные слова. Давайте вместе произнесем.

Волшебные слова: *Прежде, чем за стол мне сесть,*

 *Я подумаю, что съесть.*

***Вывод: «Здоровое питание - одна из основ здорового образа жизни».***

**3.Знакомство с Доктором «Режим дня»**

Следующий Доктор, который укажет нам дорогу в страну Здоровячков –Доктор «Режим дня»

–Как вы думаете, о чем нам поможет узнать Доктор «Режим дня?» (о режиме дня)

*Учащиеся показывают сценку:*

**Режим**

Действующие лица:

– А ты знаешь, что такое режим?

– Конечно. Режим – куда хочу, туда скачу.

– Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

– Даже перевыполняю.

– Как же это?

– По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре.

– Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь. Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

– Знаю. Подъём. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.

– Хорошо.

– А можно ещё лучше.

– Как же это?

– Вот так! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Ужин. Прогулка и сон.

– Ну, нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

– Не вырастет.

– Это почему же?

– Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим.

– Как это с бабушкой?

– А так: половину я, половину бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

– Не понимаю – как это?

– Очень просто. Подъём выполняю я, а зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я.

– И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный.

***Словарная работа.***

–Скажите, пожалуйста, кто из ребят дал правильное определение слова «Режим дня».

– Как понимаете это выражение: «режим дня»? Что это?

**Слайд 28**

**Режим дня** - это распределение времени на различные виды деятельности в течение суток.

- Какие дела мы относим к режиму дня школьников?

- Почему так важно выполнять режим дня?
*( Режим дня детей и подростков способствует нормальному развитию, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине).*
Как научиться соблюдать режим дня? Какие правила нужно выполнять?

* Приучайся вставать всегда в одно и то же время.
* Приготовь с вечера то, что понадобится взять с собой завтра, чтобы утром не тратить время на поиски нужной вещи и не забыть ее.
* Всегда выходи из дома заранее. Лучше прийти на 2-3 минуты раньше, чем опоздать.

**Слайд 29 с режимом дня**

–Перед вами режим дня школьника, который учится в школе в первую смену. Рассмотрите и проанализируйте его. Будьте внимательны, возможно, есть в режиме школьника есть ошибка. Если вы увидите их, то исправьте, пожалуйста.

**Слайд 30(проверка после ответов детей)**

***Режим дня***

**8:00 –** подъём, зарядка

**8.20-8.30** **–** завтрак

**8.30-8.50** **–** дорога в школу

**9.00-13.50** **–** уроки в школе

**14.00 – 14.30** **–** обед

**14.30 – 16.30** прогулка, кружки

**16.30 – 18.00** противление уроков

**18.00 – 18.30** ужин

**18.30 – 21.00** свободное время.

**21.00** **–** сон

–Как вы думаете, что происходит со школьником, который нарушает режим дня?

–Давайте об этом прочитаем в учебнике. С. 151.

-Какие виды отдыха полезны для здоровья? *( игры на свежем воздухе, прогулки, чтение книг и, конечно же, сон.)*

-Какими видами отдыха нельзя чересчур увлекаться? *(телевизор, видео, компьютерные игры)*.
– Какой же вывод мы сделаем, какие виды деятельности необходимо включать в режим дня? (труд и отдых)

– Какое же *третье правило* здорового образа жизни вы можете назвать? **Слайд 31**

**(Сочетай труд и отдых.) щёлкнуть**

С помощью Доктора «Режим дня» вместе произнесём ***волшебные слова:***

**Слайд 32**

*Помни твёрдо, что режим*

*Людям всем необходим.*

**4.Знакомство с Доктором «Движение»**

 Доктор «Движение» поможет нам узнать 4-ое правило ЗОЖ
– С чего должен начинаться наш день? (с зарядки)

– Для чего надо заниматься спортом? (Укреплять мышцы, сердце, легкие, нервную систему.)

–А если пока не ходишь в спортивную секцию, что надо делать для укрепления здоровья? (Больше двигаться, играть на улице, делать зарядку)

**Слайд 33**

–Назовите 4-е правило.

 (**Больше двигайся!) щёлкнуть**

**Слайд 34**

Волшебные слова:

Люди с самого рождения

Жить не могут без движения.

–Давайте прочитаем вывод на с. 151 «Больше двигайся»

**5. Вредные привычки – препятствие на пути к здоровью.**

Мы приближаемся к стране Здоровячков.

- Но на нашем пути препятствие - **вредные привычки.**

Какими бывают вредные привычки?

**Сообщения родителей о вредных привычках:**- А теперь давайте послушаем некоторых ваших родителей, что же они нам расскажут о вредных привычках

 **“Курение – опасно для вашего здоровья”. Слайд 35**

 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. **Слайд 36** 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.

**“О вреде алкоголя” Слайд 37**

 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.

**“Никогда не прикасайся к наркотикам!” Слайд 38**

 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.

 -О каких вредных привычках узнали?

 -Почему мы их называем вредными? (Они разрушают здоровье).

**Какое 5 правило?**

**Слайд 39**

5-е правило. (Не заводи вредных привычек.)

Волшебные слова:

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу».

**5.Закрепление изученного материала.**

Рабочая тетрадь. **Слайд 40**

**6.Итог урока. Рефлексия.**

-Вот мы и добрались до страны Здоровячков. Жители этой страны ведут здоровый образ жизни. Вы тоже есть среди них.

-Что нового вы узнали сегодня на уроке, чего раньше еще не знали?

- Давайте порадуем доктора и покажем, как мы с вами поняли, что такое ЗОЖ и наградим его за то, что он к нам пришел.

Яблоко- кто всё хорошо понял , наградит зелёным яблоком

Морковь- кто не очень всё понял, наградит морковкой

Помидор - а кто совсем ничего не понял, наградит помидором.

Спасибо добрым докторам!

Желаю вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь здоровье – главное богатство для каждого человека.

- Спасибо вам, ребятки, за работу! Вы умнички!

**7. Домашнее задание**

Подготовит рисунки ЗОЖ, с обратной стороны запишите пословицы и поговорки о здоровье. Чем больше ,тем лучше