**Урок по окружающему миру «Мы и наше здоровье» (3 класс)**

*Тип урока:* обобщение и систематизация знаний.

*Цели урока:*

- систематизировать и обобщить представления обучающихся о здоровом образе жизни;

- проверить знания обучающихся по разделу «Мы и наше здоровье», продолжить работу по формированию общеучебных умений;

- воспитывать человека, который умеет заботиться о своем здоровье;

- развивать познавательную активность детей, умение рассуждать, делать выводы, умение работать в группе.

*Оборудование:* карточки «Режим дня», «Кораблик», учебник «Окружающий мир», 3 класс. Автор: А. А. Плешаков, (УМК «Школа России»), *«кирпичики»* из бумаги.

*Формы работы:* работа в парах, индивидуальная, фронтальная.

*Ход урока*

1. Организационный момент.
2. Самоопределение к деятельности.

- Что на свете дороже всего? (здоровье).

- А что такое здоровье? (Ответы детей).

* Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.
* Здоровье – это здоровый образ жизни.

- Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Слово “здоровье” как и слово “любовь”, “красота”, “радость” принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.

-  Одного мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?» Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».

- Подумайте и объясните, почему так ответил мудрец? (Ответы детей).

- Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни.

- Сформулируйте тему и цели урока.

III. Работа по теме урока.

- Вот сегодня мы с вами и поговорим, как сохранить ваше здоровье и уберечься от вредных привычек.

- Сначала о вас заботятся родители, но вы растете, и каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

- Нужно помнить, что забота о здоровье начинается с утра и продолжается до самого вечера ежедневно.

- Сегодня на уроке мы будем закладывать кирпичики знаний в фундамент нашего общего дома под названием «Наше здоровье», т.е. наметим пути, которые помогут нам избежать многих неприятностей в жизни.

*Правила здорового образа жизни.*

- Как вы думаете, с чего должен начинаться день здорового человека?

(выслушиваются ответы детей, на доску прикрепляются «кирпичики» из бумаги)

***1 кирпичик – СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ И ГИГИЕНУ.***

- Как вы понимаете это правило?

- Отгадайте загадки, какие друзья помогают вам соблюдать чистоту и гигиену.

1. Если руки ваши в ваксе,  
   Если на нос сели кляксы,  
   Кто тогда нам первый друг,  
   Снимет грязь с лица и рук?  
   Чтобы не было беды.  
   Жить нельзя нам без … *(воды)*
2. Вот какой забавный случай!  
   Поселилась в ванной туча.  
   Дождик льется с потолка  
   Мне на спину и бока.  
   До чего ж приятно это!  
   Дождик теплый, подогретый.  
   На полу не видно луж.  
   Все ребята любят … *(душ)*
3. Как купаться мы идем,  
   Так его с собой берем.  
   Вафельное, льняное, махровое,  
   Вытрет ваше тельце,  
   А называют его … *(полотенце)*
4. Волосистою головкой  
   В рот она влезает ловко  
   И считает зубы нам  
   По утрам и вечерам *(зубная щетка)*
5. Ускользает, как живое,  
   Но не выпущу его я.  
   Белой пеной пенится,  
   Руки мыть не ленится *(мыло)*
6. Лег в карман и караулю  
   Рёву, плаксу и грязнулю.  
   Им утру потоки слез,  
   Не забуду и про нос *(носовой платок)*
7. Целых двадцать пять зубков  
   Для кудрей и хохолков.  
   И под каждым под зубком  
   Лягут волосы рядком *(расческа)*
8. Очень странное оно,  
   Когда смотришься в него,  
   Обнаруживаешь там,  
   На себя ты смотришь сам! *(зеркало)*
9. По плечу мне вся одежда –  
   Плащ, и куртка, и пальто.  
   А в одежде я невежду  
   Не впустила б ни за что *(вешалка)*
10. Утром рано поднимайся,  
    Прыгай, бегай, отжимайся.  
    Для здоровья, для порядка  
    Людям всем нужна … *(зарядка)*
11. Хочешь ты побить рекорд?  
    Так тебе поможет … *(спорт)*
12. Чтоб большим спортсменом стать,  
    Нужно очень много знать.  
    Вам поможет здесь сноровка  
    И, конечно, … *(тренировка)*

- Молодцы, вы хорошо знаете друзей чистоты и гигиены.

***2 кирпичик – РЕЖИМ ДНЯ.***

- Одним из важных правил здорового образа жизни является выполнение режима дня. Режим дня детей и подростков способствует нормальному развитию, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине.

- Как научиться соблюдать режим дня?

* 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.

- Рассмотрим и проанализируем режим дня школьника, который учится в школе в первую смену (карточки - обсуждение в группах).

***3 кирпичик – ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ.***

- В режиме дня большое место занимает время, отведенное на питание.

- Зачем человек ест?

- Сколько раз в день нужно питаться?

- Какой должна быть пища?

- Мы уже поняли, что здоровье ребенка зависит от многих причин, одна из них – полноценное питание. Питательные вещества, содержащиеся в продуктах (белки, жиры, углеводы) – это строительный материал для всех тканей и органов, а также источник энергии для всех функций организма.

- Давайте назовем основные правила здорового питания.

***Правила питания:***

* Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
* Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей. Подумай, нужен ли тебе этот «запас».
* Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.
* Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.
* Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.
* Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо полноценного завтрака проглатывают что-то на ходу, а то и вовсе ничего не едят. А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, снижается работоспособность.
* Ужинать надо не позднее, чем за 2 часа перед сном. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

***4 кирпичик – ПОДРУЖИСЬ СО СПОРТОМ.***

* 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуливаетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол, просто это должно быть каждый день.
* Недаром говорят: “Здоровье – футляр красоты”. Будешь заниматься спортом – будешь красивым.
* По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!
  1. *Физминутка.*Выполняется под музыку «Если хочешь быть здоров…»
  2. Продолжение работы по теме урока.

Игра «Какая группа быстрее?»

Задания для игры – задания из учебника, стр. 166 – 170 (Проверим себя и оценим свои достижения)

***5 кирпичик – НЕ ЗАВОДИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.***

- Мы назвали наших друзей здоровья. А теперь давайте поговорим о врагах нашего здоровья.

- Что вредит, угрожает нашему здоровью? (плохой воздух и вода)

- Воду мы можем очистить с помощью фильтра, а вот воздух, к сожалению, мы очистить не можем.

- А какие вредные привычки мешают нашему здоровью?

- Пришел ученик из школы, раскидал по всей комнате свои вещи. На столе у него беспорядок. Родители расстроены: у сына плохая привычка – не кладет свои вещи на место, все разбрасывает, не аккуратен.

- Другой ученик привык постоянно палец во рту держать или грызть ногти, карандаш. Опять же плох: с грязью можно и микробов в рот занести.

- Но есть привычки, которые мало назвать плохими, к ним больше подходит другое название – опасные, вредные. Назовите их (табак, алкоголь, наркотики)

- Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными.

VI. Закрепление изученного.

- Итак, мы с вами построили Дом здоровья, то есть наметили пути сохранения здоровья. Сделав выбор, что каждый должен заботиться о своем здоровье, мы уже сделали большой шаг к его сохранению. Ведь основой всего является сначала осознание необходимости здорового образа жизни и выполнение самых простых правил.

- Давайте их еще раз хором повторим (по «кирпичикам» дети повторяют правила здорового образа жизни).

VII. Рефлексия.

- Запустите корабль в море Знаний. Те ребята, которые считают, что хорошо усвоили тему, помещают свой кораблик в «МОРЕ ЗНАНИЙ», а те, кто не уверен в этом, остаются в «ЗАЛИВЕ ПРАВИЛ».

 ЗАЛИВ ПРАВИЛ