**Урок по окружающему миру по теме " Здоровый образ жизни" 3 класс Школа России**

**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.

**1.Орг.момент**

- Ребята, сегодня у нас урок здоровья. Девизом урока будут слова:

*Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!*

Ребята, при встрече мы всегда приветствуем друг друга, а кто из вас знает, что означает слово «здравствуйте»? *( Ответы учащихся.)*

-  А у нас сегодня не простой урок, а урок путешествие в страну Здоровья.

**2. 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.

**3.Мотивация учебной деятельности**

Жил на свете мальчик Ох,
Сам собою был неплох.
Только рос он слабым, хилым
В городской своей квартире.
Умываться - никогда!
Если намочусь - беда!
Он ругает все на свете.
Пожалейте его, дети!
Он все кашляет, чихает,
Как здоровым стать, не знает.

- Почему мальчик Ох слабый, хилый?

- О чём мы сегодня будем говорить на уроке?

-Как вы думаете, почему он так часто болеет простудными заболеваниями?*(Он незакалённый)*

-Давайте расскажем , как правильно закалять свой организм и уберечь себя и других от инфекционных болезней.

**4.Работа по теме урока.**

Каждый день мы говорим и слышим слова с корнем  «здрав», «здоров». - Какие слова мы говорим друг другу при встрече?

*(Здравствуйте. Как ваше здоровье?, Доброго здоровья., Будьте здоровы!)*

- А вы задумывались когда  нибудь, почему мы говорим  именно эти слова?

*(Конечно, ведь здоровье – самое ценное богатство каждого человека.)*

- Ребята, а что такое здоровье?????

  *(Ответы детей.)*

- Давайте сейчас найдём толкование слова – здоровье.*( Один ученик ищет в словаре)*

 *(Здоровье - это правильная, нормальная деятельность организма. его полное физическое и психическое благополучие.)*

- Ребята, а зачем человеку здоровье?



Учитель. Мы с вами проведем путешествие по стране здоровья и узнаем , каковы же правила здорового образа жизни.



1. ***Первый лепесток – Личная гигиена***

Гигиена - мероприятия обеспечивающие сохранение здоровья.

- Оказывается, гигиену нужно соблюдать везде и всегда.

Кто знает сказку «Мойдодыр»? Назовите автора. Чему учит эта сказка?

Почему человек должен содержать свое тело в чистоте?

У Чистоты есть помощники. Давайте отгадаем загадки и узнаем их:

Вафельное и полосатое,
Гладкое и мохнатое,
Всегда под рукою.
Что это такое? *(Полотенце)*

Лег в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

Костяная спинка,
На брюшке щетинка.
По частоколу попрыгала -
Всю грязь повыгнала. *(Зубная щётка)*

Ей руки, ноги, спину трут.
Скажите, как её зовут? *(Мочалка)*

Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было... *(Мыло)*

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)*

- Молодцы!

***2. Второй лепесток – Режим дня.***

- Что такое режим дня?

- Соблюдение правил личной гигиены недостаточно, для сохранения здоровья. Очень важно вовремя питаться. И не только питаться, но и учиться, работать и отдыхать. Сохранить свое здоровье помогает режим дня.

Режим - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня. Поэтому следующий наш лепесток - режим дня

- Скажите, кто из вас соблюдает режим дня?

- Расскажите о своём режиме дня? (работа в группах) Игра «Дополни»

Защита работы (самооценивание групп смайликами)

***3****.****Третий лепесток Занятия спортом»***

- Мы продолжаем создавать цветок «Здоровья и Счастья». И следующий наш лепесток «Занятия спортом»

- Ведь еще один наш помощник в сохранении здоровья - это движение. Нужно чтобы каждый из вас делал по утрам зарядку, больше ходил пешком, играл в подвижные игры, не пропускал без причины уроки физкультуры, катался на коньках и лыжах, посещал спортивные секции. Ведь все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.

 Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сберечь его поможет спорт, утренняя гимнастика. Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру (мышцы), сердце и другие органы. Заставляют глубже дышать, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.

- Проведём конкурс на лучшую зарядку.

*(Каждая команда по очереди показывает зарядку под музыку).*

**4.Закаливание.*****– четвёртый лепесток***

*Звучит песня "Если хочешь быть здоров, закаляйся!"*

- Назовите ещё правило здорового образа жизни.

*(Учитель вывешивает лепесток цветка со словом "закаливание")*

- Что значит - закаляйся?

В нашей стране много людей, чей возраст около сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет - закалённое тело. Закаливать организм можно двумя способами: с помощью воздушных ванн и водных процедур. Начинать закаливание нужно с проветривания комнаты. В школе, в группе мы регулярно проветриваем помещение - это помогает нам быть бодрыми, меньше болеть, быть закаленными.

Успешным закаливание может быть лишь при соблюдении определенных правил.

Первое правило - закаливание нужно проводить постоянно.

Другое правило - закаливание нужно проводить постепенно. Встав рано, в одно и тоже время, открыв форточку нужно сделать зарядку. После зарядки приступите к водным процедурам. Начинать следует с простого - обтирания. Для этого нужно намочить полотенце или губку и за 2 минуты растереть все части тела. Затем вытереться насухо. Постепенно снижайте температуру воды.

Одновременно необходимо постепенно переходить на более легкую одежду, не кутаться. Занимайтесь спортом, чаще бывайте на свежем воздухе.

Помните: солнце, воздух, и вода - самые верные наши друзья. Закаливание проводится с помощью воздуха, воды, солнца.

Закалённый человек без вреда для здоровья переносит и ветер, и холод, почти не болеет простудными заболеваниями.

**5.Физминутка.**

Буратино потянулся,
Раз – нагнулся,
Два – нагнулся,
Три – нагнулся.
Руки в сторону развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

***5.Пятый лепесток “ Правильное питание”***

-Ребята, а что еще нужно человеку, чтобы быть здоровым?

- Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты? (чтобы жить, чтобы была сила)

(рассказ ученика о правильном питании)

*От правильного питания человека зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Организм сопротивляется лучше различным болезням, в том числе инфекционным, если правильно питаться. Пища должна дать организму всё необходимое для происходящего в нём усиленного роста и развития. Необходимо, чтобы она содержала в себе те вещества, из которых состоит человеческий организм: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду”.*

- Посмотрите на экран и скажите, правильно ли питается мальчик? (ответы детей)

Работа в группах.

-Изобразить продукты, полезные и вредные для здоровья.

**6. Шестой лепесток “ Свежим воздухом дышать”**

Учитель: Все мы должны помнить, что каждый из вас должен как можно больше бывать на свежем воздухе и заниматься закаливанием своего организма. Следующий лепесток “ Свежим воздухом дышать”. Одним из важных мероприятий по укреплению здоровья является закаливание



**6. Самостоятельная работа.**

Какие знаете **пословицы о здоровье**?

* В здоровом теле - здоровый дух.
* Здоровье дороже денег.
* Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.
* Чистота - залог здоровья.
* Овощи - кладовая здоровья.
* Курить - здоровью вредить.
* Кто вино любит, тот сам себя губит.
* От рюмки водки до могилы путь короткий.

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

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.

Запомните волшебные слова:

*Грубых слов не говорите,
Только добрые дарите.*

Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

**7. 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?

**8.Рефлексия.**

Я узнал (а)…

Я буду...

Я не буду...

**9. Домашнее задание:**

Нарисовать запрещающие знаки к правилам ЗОЖ.

По учебнику стр.150-153