**УМЕЙ ПРЕДУПРЕЖДАТЬ БОЛЕЗНИ**

Крепок телом – богат и делом.

**Цели:** обобщить знания о строении человеческого организма; воспитывать человека, который умеет заботиться о своем здоровье.

**Ход урока**

**I. Введение в тему урока.**

– Как вы понимаете слова эпиграфа?

– Сегодня мы поговорим о закаливании организма, о здоровом образе жизни.

**II. Проверка знаний.**

В о п р о с ы:

– Какие науки о человеке вы знаете?

– Что изучает каждая из наук?

– Как мы воспринимаем окружающий мир? Какие органы восприятия вы знаете?

– Что такое кожа? Каковы ее функции?

– Что такое опорно-двигательная система? Из чего она состоит?

– Как правильно следить за своей осанкой?

– Из каких органов состоит пищеварительная система человека?

– Как правильно питаться?

– Как устроена и работает дыхательная система? Кровеносная система?

– Как удаляются из организма вредные вещества?

**III. Изучение нового материала.**

1. Б е с е д а.

– Отгадайте з а г а д к у:

Не кормит, не поит,

А здоровье дарит. (*Спорт*.)

– Что помогает человеку тренировать мышечную систему?

Чтобы мы никогда и ничем не болели,

Чтобы щеки здоровым румянцем горели,

Чтобы мы на пятерки уроки учили,

Чтобы в школе и дома мы бодрыми были,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься зарядкой.

– Приносит ли закаливание пользу укреплению и развитию человеческого организма? Докажите.

– Расскажите, как вы закаливаете и тренируете свой организм.

– Какие ошибки могут совершать ребята, если решают самостоятельно заниматься закаливанием?

– Прочитайте текст «Закаляй свой организм» на с. 151.

– Однако не всегда удается защититься от болезней.

– Существуют болезни, которые передаются от человека к человеку. Какие инфекционные болезни вы знаете? (*Грипп, корь, краснуха, ветряная оспа, ангина*.)

– Как уберечь себя от инфекционных болезней?

Ч т е н и е с т а т ь и «Инфекционные болезни и аллергия» (с. 152).

2. С а м о с т о я т е л ь н а я работа. Задания 1–2 (с. 65–66) в рабочей тетради.

3. Ч т е н и е р а с с к а з а.

*Учитель читает рассказ.*

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ

Часто меня спрашивают: вот вы прожили долгую жизнь и ни разу серьезно не болели. В чем заключается ваш секрет? И я отвечаю на это: есть у меня «тайное оружие», и оружие это – физическое воспитание. Спорт вошел в мою жизнь достаточно рано. Мне нравилось кататься на коньках. Лишнего времени не имел, так что иной раз выходил на лед ночью и катался в одиночестве. А лыжи! Вообще я считаю их идеальным видом спорта. Лыжня, вьющаяся между елеями, – это дорога здоровья. Я занимался фактически всеми видами спорта. Например, ездой на велосипеде… Сегодня мне 95 лет, и у меня достаточно сил, чтобы работать без оглядки на себя, с полной отдачей. Кто-нибудь, видимо, скажет: «Это исключительная работоспособность». Нет, не исключительная. Каждый человек обязан бороться за долголетие, обязан думать о том, чтобы в преклонном возрасте сохранить бодрость, хорошее настроение, спортивную форму. Если кто-то из вас еще не дружит со спортом, измените скорее свою позицию: начинайте заниматься спортом уже сегодня, не откладывайте даже на понедельник! Помните только об одном: любая система тренировок заключается в постепенном увеличении нагрузок, поэтому осторожно повышайте нагрузки и не спешите переходить к более сложным физическим упражнениям.

(*Из беседы с известным ученым-медиком академиком Г. Н. Сперанским*.)

– О каком секрете сохранения работоспособности рассказывает академик Сперанский?

– Какими правилами тренировки пользовался ученый?

**IV. Итог урока.**

– Как человек может защитить свой организм от различных болезней?

**Домашнее задание:** прочитать текст «Здоровый образ жизни» (с. 154–157; ответить на вопросы (с. 157).