**План конспект урока по окружающему миру**

**на тему: «Здоровый образ жизни»**

**Цель:**научиться понимать ценности здорового образа жизни и чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

**Предметные результаты:**

Научатся выполнять правила сохранения и укрепления здоровья.

**Универсально учебные действия (УУД)**

**Регулятивные:**искать причины адекватно оценивать свои достижения и пути преодоления трудностей.

**Познавательные:** извлекать нужную информацию во время чтения и слушания.

**Коммуникативные:**вступать в учебный диалог, формулировать собственные мысли.

**Личностные результаты**

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Основные понятия и определения**

Здоровый образ жизни, вредные привычки.

**Тип урока:** открытие новых знаний

**Методы обучения**:      наглядно – образный;

                                      словесный;

                                      частично – поисковый;

**Оборудование:***.* Интерактивная доска, лепестки с названием вредных и полезных привычек,  лепестки с названием профилактических действий, карточки.

На доске: - магниты.

**Ход урока:**

**I. Организационный момент.**

Здравствуйте! Слово какое чудесное:

Чуточку доброе, чуточку нежное.

Здравствуйте! Скажем мы каждому дню.

Здравствуйте! Скажем мы всем и всему.

- При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?». А еще в Древней Руси говорили: «Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровья, а счастья найдешь». Как вы понимаете эти пословицы? (ответы детей)

**Актуализация знаний:**

**Проверка домашнего задания (фронтальный опрос)**

Повторим материал предыдущего урока.

Ответьте одним словом:

* Способность человека чувствовать прикосновение; (осязание)
* Что в организме зависит от скелета и мышц человека; (осанка)
* Как называется особая чувствительность к некоторым веществам; (аллергия)
* Что приносит ко всем органам питательные вещества и кислород и, а уносит углекислый газ; (кровь)
* Является опорой тела, а так же защищает внутренние органы от повреждений; (скелет)
* Защищает внутренние органы от травм, от холода и жары, от проникновения микробов; (кожа)
* Способность человека чувствовать запахи (обоняние).

Какие запахи вредны для здоровья человека, а какие полезны? ( Химикаты, краска, продукты горения, выхлопные газы - вредны, естественные природные запахи - полезны). Какие органы человека участвуют в процессе дыхания? (лёгкие и сердце).

**Дыхательная гимнастика.**

Дышим тихо, спокойно, плавно. Держим одну руку на животе, одну на груди. Сидя, спина ровно, глаза закрыты. Медленный, глубокий вдох через нос, пауза, плавный выдох через рот. Повторить 3 раза.

**Постановка темы и цели урока**

Ребята, а вы хотите быть здоровыми? ( Кластер на доске, компоненты здоровья закрыты), назовите какие правила должен соблюдать человек, чтоб быть здоровым? (ответы детей, открытие компонентов).

|  |
| --- |
| ЗДОРОВЬЕ |
| Гигиена | Правильноепитание | Занятие спортом | Труд и отдых | Полезныепривычки |

О чём мы сегодня поговорим с вами на уроке? (О здоровье, как главной ценности человеческой жизни).

Многие люди хорошо знают все правила здорового образа жизни, но иногда их не выполняют. Почему? (забывают выполнять, ленятся)

Как вы думаете, будут ленивые люди здоровы? ( ответы детей).

А как вы знаете некоторые правила мы проверим поиграв в игру "Хорошо - плохо**".** Если хорошо - хлопаем в ладоши, если плохо - грозим пальцем**.**

Чистить зубы – хорошо (хлопают)

Мыть руки

Грызть ногти – плохо (грозят пальцем)

Долго смотреть телевизор

Читать книгу

Читать в темноте

Есть конфеты

Есть фрукты

Есть немытые фрукты

Делать зарядку

Молодцы! Вы знаете, что такое хорошо и что такое плохо. От кого зависит в большей степени здоровье*?* ответ: от нас самих) Что может повлиять на состояние здоровья? (Ответ: Состояние окружающей среды, питание и др.). Ребята, какой вывод можно сделать? (Чтобы быть здоровым необходимо вести здоровый образ жизни и заниматься спортом). Сформулируйте тему урока.

**Изучение нового материала.**

**-** Здоровье – это такое состояние организма, при котором правильно взаимодействуют все его органы.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Сейчас мы с вами совершим путешествия по станциям здоровья, которые более подробно познакомят нас с правилами ЗОЖ. И первая наша станция это:

**Станция 1. Соблюдай чистоту.**

«Чисто жить - здоровым быть!»

- Как вы понимаете эту пословицу?

- Что нужно содержать в чистоте? Работа с учебником. ( Чтение статьи «Как ухаживать за кожей).

Отчего загрязняется кожа? Почему грязная кожа опасна для человека?

Представляете, ребята, есть такая страна, в которой живут люди, которые не хотят заботиться о чистоте. Они не хотят больше умываться, чистить зубы, мыть руки, стирать одежду, убираться в доме. И называется эта страна «Грязнулия». В этой стране живёт странный мальчик, о котором вы сейчас послушаете правдивую историю.

Зубы чистить - неохота,
Умываться не люблю,
У меня одна забота-
Кожу берегу свою.

Утром, глазики промою,
Нежно, пальчиком одним,
Я вполне хорош собою.
Грязь местами? Это грим.

То что меньше сантиметра,
Даже грязью не назвать,
А что больше, сдует ветром,
Стоит ли переживать.

Не мастак красивых слов я,
Дам совет вам, от души:
Мыться - вредно для здоровья,
Мне поверьте, малыши.

Ребята, вы согласны с грязнулей? (ответы детей), какой дадим совет грязнуле? (ответы детей). Как вы заботитесь о чистоте тела? Только ли своё лицо и тело нужно содержать в чистоте? ( ещё одежду и жилище). Так какой вывод нужно сделать? (каждый человек должен соблюдать правила личной гигиены. Личная гигиена необходима для сохранения здоровья)

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

От простой воды и мыла у микробов тают силы. ( Читают хором с интерактивной доски).

Вот мы подошли ко второй станции.

**Станция2. Правильно питайся!**

Здоровое питание - одна из основ здорового образа жизни. Какой должна быть пища человека? (ответы детей)

Разнообразная,

Регулярная,

Без спешки,

Богатая витаминами, овощами и фруктами.

Какую полезную пищу вы знаете?

Чтобы быть здоровым необходимо пить сок, есть овощи и фрукты, а так же такие полезные продукты как молоко кефир, рыба.

* **Игра на внимание**«Полезные, неполезные» яблоко, торт, рыба, морковь, винегрет, творог, чипсы, клюква).

Кто сформулирует вывод?( Каждый должен заботиться о своём правильном питание, ведь это залог здоровья.)

**А мы выполним гимнастику для глаз. (1 мин.)**

Взгляд вверх-вниз (5 раз)

Взгляд вправо-влево (5 раз)

Круговые движения глазами по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Рисуем бесконечность по горизонтали и вертикали**.**

Для чего необходима гимнастика для глаз? (ответы детей)

Гимнастика нужна не только глазам, но и всему телу.

И сейчас мы перейдём на следующую станцию.

**3 станция. Больше двигайся.**

**Физкультминутка:**

Раз — подняться, потянуться,

Два — нагнуться, разогнуться,

Три — в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире,

Пять — руками помахать,

Шесть — на место тихо сесть.

Семь — успокоились совсем.

По мнению учёных, ежедневные физические упражнения прибавляют в среднем 6-8 лет жизни. Однажды был поставлен эксперимент. Одна группа участников ежедневно в течении двадцати дней выполняла комплекс физических упражнений, а другая группа людей должна была пролежать 20 дней. в результате у тех, кто лежал, появилось головокружение, пропал аппетит, они плохо себя чувствовали, вялость и апатия. Они стали плохо спать, снизилась работоспособность. А участники второй группы были бодры и чувствовали себя прекрасно, радовались каждому дню. Как вы думаете, почему? (ответы детей)

**Игра-пантомима "Покажи движение".**

Я называю движение, а вы его показываете:

Чистим зубы

Моем руки,

Моем лицо

Стираем

Подметаем пол

Расчёсываемся

Вытираем стол

Отряхиваемся

Едем на лыжах

Бежим на месте

Поднимаем гантели

Улыбаемся

**Вывод**: физическая нагрузка необходима для организма. Упражнения должны быть включены в режим дня и выполнятся систематически, только тогда они принесут вам пользу.

Может ли человек всегда быть активен и не отдыхать? Переходим на следующую станцию.

**Станция 4. Сочетай труд и отдых.**

Какие виды отдыха полезны?( игры на свежем воздухе, прогулки, сон…).Какие виды отдыха не очень полезны?( компьютерные игры, долгий просмотр телевизора).

Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимы. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье.

Задание по карточкам (красным цветом раскрасьте, те видов отдыха, которые вредят, а синим полезные для здоровья). Проверьте друг у друга, как вы справились с заданием).

**Вывод:**

Необходимо не только сочетать труд и отдых, но и найти себе любимое занятие тогда у вас не будет ни желания, ни времени обзавестись вредными привычками.

И последняя наша станция.

**Станция 5. Не заводи вредных привычек.**

а) Работа в группах: «собери цветок»

1 – ая группа – цветок под названием «Полезные привычки»

2 – ая группа – цветок под названием «Вредные привычки»

3 – я группа – цветок под названием «Профилактика вредных привычек» (то есть что надо делать для того, чтобы их победить)

*Лепестки:* - качаться на стуле, есть на ночь, не мыть руки перед едой, долго сидеть за компьютером, грызть карандаш, не чистить зубы;

                     - соблюдать режим дня, соблюдать гигиену, делать утреннюю зарядку, много читать, правильно питаться, следить за своим внешним видом.

*Профилактика вредных привычек:*- занятия физкультурой и спортом, правильно питаться, игры на свежем воздухе, слушать родителей, соблюдать правила личной гигиены, соблюдать режим;

                       - грубить старшим, прогуливать уроки, драться, есть много сладкого.

**Вывод**: Избавляемся от вредных привычек и используем только полезные.

**Закрепление изученного материала.**

Сегодня мы с вами прошли по станциям «Здоровый образ жизни». - Давайте проверим себя и ответим на главный вопрос: что значит вести здоровый образ жизни? Какие правила сохранения здоровья вы начнёте применять с сегодняшнего дня?

**Итог урока.**

 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.

**Рефлексия.**

**И вот на такой весёлой ноте мы заканчиваем наш урок.**

Мы рождены, чтоб жить на свете долго,

Грустить и петь, смеяться и любить,

Но чтобы стали все мечты возможны

Должны мы все здоровье сохранить.

Что вам больше всего запомнилось на уроке? (ответы детей)

Я узнал (а)…

Я буду...

Я не буду...

Выставление оценок за урок.

**Домашнее задание.**

**Сообщение на тему «Мой распорядок дня»**