

## Тема урока: Если хочешь быть здоровым.

2 класс. «Школа России»

Цель урока: формирование представления о здоровье.

Задачи:

### **образовательная:**

выделить компоненты здоровья человека и познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы в рамках здоровьесберегающих технологий, применять элементы исследовательской работы на уроке.

### **развивающая:**

способствовать развитию речевой деятельности;

### **воспитательная:**

содействовать воспитанию у младших школьников бережного отношения к своему здоровью, воспитание умения работать в коллективе.

Оборудование:

1. Мультимедийный проектор.
2. Компьютер.
3. Карточки с цифрами у каждого ученика.
4. Карточки со словами (1 карточка на группу).
5. Таблицы по сезонной заболеваемости (1 на группу).

Технологии:

- - здоровьесберегающие;
- - использование ИКТ;
- - использование элементов развивающего обучения и игровых методов.
- - использование элементов исследовательской работы на уроке.

Прилагаемые медиаматериалы: слайд - презентация.

Литература и ресурсы сети Интернет: [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

### План урока:

1. Организационный момент.
2. Проверка домашнего задания.
  - а). Кроссворд «Организм человека».
  - б). Фронтальный опрос (с использованием карточек с цифрами).
3. Сообщение темы и цели урока.
4. Объяснение нового материала.
  - а). Работа в группах.
  - б). Знакомство с режимом дня школьника.
  - в). Работа по учебнику.
  - г). Защита исследовательской деятельности «Почему мы болеем?».
5. Домашнее задание.
6. Закрепление изученного материала. Итог урока.

## Ход урока:

### 1. Организационный момент.

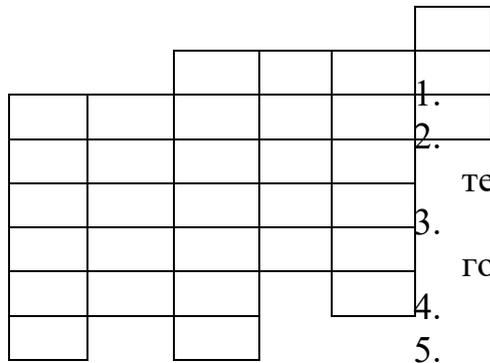
- Урок окружающего мира.

Долгожданный дан звонок –

Начинается урок! (слайд 1)

### 2. Проверка домашнего задания.

- 1) Кроссворд «Организм человека» (слайд 2)



1. Не часы, а тикает (сердце)
2. Бесконечный поезд, развозящий по телу питательные вещества (кровь)
3. Когда сытый, он молчит. Когда голоден – урчит (желудок)
4. Органы зрения (глаза)
5. Органы дыхания человека (лёгкие)
6. И говорит, и кушает (рот)

- 2) Фронтальный опрос (слайд 3, 4, 5, 6)

Какой внутренний орган называют «мотором» всего организма?

1. сердце;
2. лёгкие;
3. мозг.

Извилистый лабиринт «внутренней кухни» - это...

1. мозг;
2. кишечник;
3. печень.

С помощью какого органа человек дышит?

1. мозг;
2. сердце;
3. лёгкие.

Соседка желудка, находящаяся с правой стороны от него – это...

1. мозг;
2. сердце;
3. печень.

### 3. Сообщение темы и цели урока.

-Почему нужно чистить зубы и мыть руки? (слайд 7)

-Почему нужно есть много овощей и фруктов?

-Почему необходимо спать ночью?

( Дети высказывают своё мнение.)

- Отвечая на мои вопросы, вы высказали разные мнения. И сегодня на уроке мы поговорим о том, как сохранить своё здоровье на долгие годы, как защитить себя от болезней, и куда пойти лечиться, если вы всё-таки заболели.

#### 4. Объяснение нового материала.

- Итак, мы отправляемся в путешествие по городу Здоровья (слайд 8)

В этом городе живут сказочные герои и сегодня они помогут нам побольше узнать о том, как быть здоровым, познакомиться с нашими помощниками в сохранении здоровья.

И первый, кто нам встречается на пути – это смешарик Пин (слайд 9)

Вот, что он нам сообщил:

Сохранить своё здоровье помогает режим дня.

Режим – это распорядок дел, действий, которые совершаете в течение дня.

- Ребята, всегда ли вам удаётся соблюдать режим дня? Сейчас мы со смешариком Пином это проверим (слайд 10)

- Каждой группе на слайде даны вопросы.

1 группа: 1). В какое время вы встаёте?

2). Завтракаете ли вы?

3). Всегда ли чистите зубы?

2 группа: 1). Сколько раз в день вы едите?

2). Что обычно кушаете?

3). Для чего необходимо есть фрукты, как часто вы их употребляете?

3 группа: 1). Делаете ли вы утром зарядку?

2). Для чего нужно закаляться и закаляетесь ли вы?

3). Сколько времени вы проводите на свежем воздухе?

- Посоветайтесь у себя в группах и дайте ответ.

(Ответы детей)

- Давайте сделаем вывод, для чего необходимо соблюдать режим дня.

(Ответы детей)

- В общем, чтобы быть здоровыми.

-А сейчас посмотрите на эту таблицу Режим дня.

Давайте прочитаем его «по цепочке» (слайд 11)

7ч. – 8ч.	Подъём, зарядка, утренний туалет, завтрак;
8ч. – 13ч.	Занятия в школе;
13ч. – 14ч.	Возвращение домой, обед;
14ч. – 16ч.	Отдых, прогулка;
16ч. – 18ч.	Приготовление уроков;
18ч. – 19ч.	Отдых, ужин, помощь по дому;
19ч. – 20ч.45мин.	Чтение, игры дома;
20ч.45мин. – 21ч.	Подготовка ко сну.

- Конечно, этот режим дня, примерный. Он может немного меняться. Например, вы можете прийти из школы не в 13, а в 12 часов. Лечь спать не в 21, а в 22 часа, если к вам в дом пришли гости. Самое главное, чтобы вы спали не менее 8-9

часов, кушали в одно и то же время 4-5 раз в день, но никак не реже трёх раз. Проводили на свежем воздухе не меньше двух часов в день, чередовали учёбу или работу с отдыхом, побольше двигались.

Итак, первый наш помощник в сохранении здоровья – это режим дня (слайд 12)

-Идём дальше (слайд 13) Встречаем смешарика Лосяша (слайд 14).

Вот, что он нам сообщил: каждый должен мыть руки перед едой, правильно ухаживать за зубами, не реже одного раза в неделю мыться горячей водой, ухаживать за ногтями и волосами, содержать одежду и обувь в чистоте, помещение, в котором живёте (слайд 15)

- А вы знаете об этом? (ответы детей)

Но вот незадача, Лосяш немного запутался: какими предметами он может пользоваться сам, а какими можно пользоваться и другим Смешарикам. Помогите ему, ребята. У вас на столах карточки с названием предметов.

1 группа: полотенце, зубная щётка, зубная паста.

2 группа: шампунь, мыло, мочалка.

3 группа: расчёска, ложка, тарелка.

Дети совещаются, один ученик выходит и объясняет, что может быть личным, а что общим.

Лосяш благодарит вас, ребята и просит закончить «Правила гигиены»:

(слайд 16)

- Чистить зубы надо два раза в день: ... (утром и вечером)

- Перед едой нужно обязательно... (мыть руки)

- Во время еды нельзя... (разговаривать)

- Никогда не ешь немытые... (овощи и фрукты)

- Смешарик Лосяш благодарит вас за помощь. А мы с вами узнали ещё об одном помощнике, который поможет сохранить нам здоровье - личная гигиена (слайд 17)

Идём дальше по городу Здоровья (слайд 18)

Следующий, кого мы встречаем в городе Здоровья - это смешарик Крош (слайд 19).

Он очень любит физкультуру и говорит, (слайд 20)

что нужно больше ходить пешком, делать утреннюю зарядку, играть в подвижные игры, кататься на коньках, лыжах. Все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.

- А сейчас я предлагаю вам немного отдохнуть.

### **Физминутка.**

На дворе у нас мороз.

Чтобы носик не замёрз,

Надо ножками потопать (топают)

И ладошками похлопать (хлопают).

А теперь представим лето.

Речка солнышком согрета.

Мы плывём, плывём, плывём;  
Дно ногами достаём (плавательные движения руками)  
Мы выходим из речушки,  
Направляемся к опушке (ходьба на месте)  
Там садимся на пенёк.  
И опять у нас урок (салятся за парты).

- Как хорошо мы подвигались! И ещё один помощник в сохранении здоровья - это движение, закаливание (слайд 21).

Идём дальше по городу Здоровья (слайд 22).

Встречаем смешарика Копатыча (слайд 23).

У него мы узнаем, что значит правильное питание.

- А вы как думаете, что значит правильное питание? (Ответы детей)

Вот, что нам сообщил Копатыч (слайд 24).

- Правильное питание - это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания. Есть лучше в одно и то же время. Старайтесь употреблять больше овощей и фруктов, пить молоко и кефир, есть творог, поменьше употреблять сладкого, жирного и солёного. И будете здоровы!

- Итак, ещё один помощник в сохранении здоровья - это правильное питание (слайд 25).

Идём дальше по городу Здоровья (слайд 26)

Встречаем ещё одного смешарика - это Бараш (слайд 27). Посмотрите на него. Он заболел. У него насморк, болит горло, краснеют и слезятся глаза.

Чем же болен Бараш? (Ответы детей)

- Чтобы определить, кто прав, поработаем с учебником (слайд 28).

1 группа – «О простуде» (стр.14-15) и выполните задания:

- 1) Перечислите признаки простуды;
- 2) Какие правила нужно соблюдать, чтобы не простудиться?
- 3) Что делать, если всё-таки заболел?

2 группа - «О гриппе» (стр.15) и выполните задания:

- 1) Что вызывает эту болезнь? Что такое эпидемия гриппа?
- 2) Перечислите признаки гриппа;
- 3) Какие правила нужно выполнять, если заболел гриппом?

3 группа – «О болях в животе» (стр.16) и выполните задания:

- 1) Почему заболел живот?
- 2) Составьте правила: как предупредить боли в животе.

Дети выполняют задания. Затем от каждой группы выходят по два ученика и рассказывают.

( Ответы детей).

- Так что же произошло с Барашем?

( Он простудился.)

- Ребята, а часто ли вы болеете?

- Сейчас посмотрим. Девочки нашего класса проводили исследование «Почему болеют мои друзья?».

Они расскажут нам о своей работе и результатах исследования.

Девочки рассказывают (слайд 29).

-Тема нашего исследования «Почему болеют мои друзья?»

-Цели: Выяснить, почему осенью и зимой болеет так много наших одноклассников.

Узнать, как уберечь себя от простудных заболеваний.

( слайд 30) Каждый день в нашем классе отсутствует по 2 – 3 человека. Любовь Викторовна говорит, что все они заболели. Почему это происходит?

(слайд 31) Девочки знакомят с таблицей «Сезонная заболеваемость моих одноклассников»

(слайд 32) Делают вывод: Большинство одноклассников заболели по разным причинам:

- одевались не по сезону;

- гуляли без шарфа;

- не соблюдали режим дня;

- имели контакт с больными;

- неправильно питались.

(слайд 33) Из беседы с врачом.

- Как вы думаете, если мы заболели, что нужно сделать?

(обратиться к врачу)

(слайд 34) Ещё один наш помощник в сохранении здоровья - это врач.

-Вот и подошло к концу наше путешествие по городу Здоровья (слайд 35)

**(слайд 36)**

**Домашнее задание:** составить свой режим дня и рассказать дома родителям о наших помощниках в сохранении здоровья.

#### **4. Закрепление изученного материала. Итог урока.**

- Что такое режим дня? (слайд 37, 38)

- Назовите правила личной гигиены (слайд 39)

- Что такое правильное питание? (слайд 40)

- Почему человеку надо двигаться и заниматься физкультурой? (слайд 41)

- Что делать, если вы всё-таки заболели? (слайд 42)

- Чтоб болезней избежать,

Организм свой надо закалять! Я желаю всем здоровья, ведь это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. И наши ребята теперь, это очень хорошо знают. Хочешь быть здоровым - будь им! (слайд 43)