

Урок окружающего мира 3 класс по программе Школа России

Тема урока: Здоровый образ жизни.

Цель урока: Формирование ценности здорового образа жизни и чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Планируемые результаты:

Предметные: объяснять значение выражения «здоровый образ жизни»; различать факторы, укрепляющие здоровье, и факторы, негативно на него влияющие, знать правила здорового образа жизни.

Метапредметные:

Познавательные УУД: активно использовать речевые средства и различные способы поиска информации для решения познавательных задач; владеть логическими действиями; выполнять задания с целью поиска ответа на вопрос.

Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять поиск средств ее достижения; планировать, контролировать, оценивать учебные действия.

Коммуникативные УУД: слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать и аргументировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; работать в группах.

Личностные: проявлять познавательный интерес к изучению предметного курса: иметь установку на здоровый образ жизни.

Оборудование: Цветные карандаши, микроскопы, наглядность на доску «рыбий скелет», карточки, компьютер, пачка чипсов, салфетки, скотч (для опыта с микроскопом)

Ход урока

I Организационный момент

Наступило утро,

А за ним и день.

Верю, что удача

Постучится в дверь.

- Пусть сегодняшний день будет таким же солнечным, как ваши улыбки!

II Самоопределение к деятельности

Учитель: -Ребята я предлагаю вам послушать две истории. (Слайд 1)

«В детстве великий полководец Суворов был слабеньким болезненным мальчиком. Он так часто болел, что отец не разрешил отдать его на военную

службу. Это не понравилось маленькому Саше. Он каждый день стал обливаться холодной водой, много занимался физкультурой, спал, накрывшись простынёй, никогда не одевался тепло и часами ездил верхом. С большим удовольствием парился с веником в русской бане. В результате Суворов окреп, перестал болеть и был зачислен в полк. До конца жизни полководец обливался водой, в походах спал прямо на земле и предпочитал простую грубую солдатскую пищу.

Известный русский художник Илья Ефимович Репин для закаливания применял другой способ. Он вообще не признавал стёкол в своей спальне. Даже зимой он пользовался только спальным мешком, но стёкла так и не вставлял. Художник прожил до глубокой старости и не знал, что такое простуда.»

Учитель: -Почему же эти великие люди добились в жизни того, чего хотели?
-Какой образ жизни они вели?

Дети: -Здоровый образ жизни.

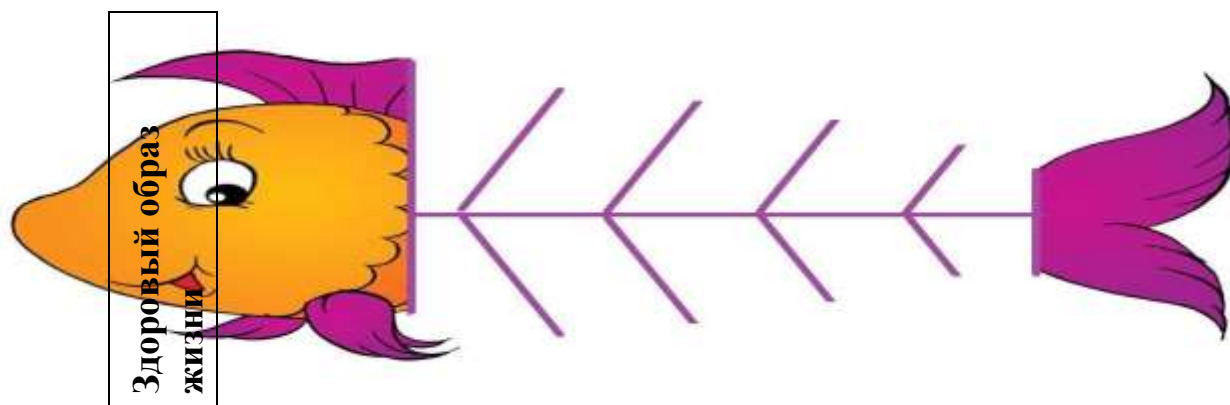
Учитель: - Кто из вас знает, что такое здоровый образ жизни? *(Ответы детей)*

Учитель: - Предположите, о чем же мы сегодня будем говорить?

Дети: -О здоровом образе жизни.

Учитель: - Да, ваши предположения верны. Тема урока «Здоровый образ жизни».

(Тема урока закрепляется на голову скелета рыбы приём «Фишбоун»)

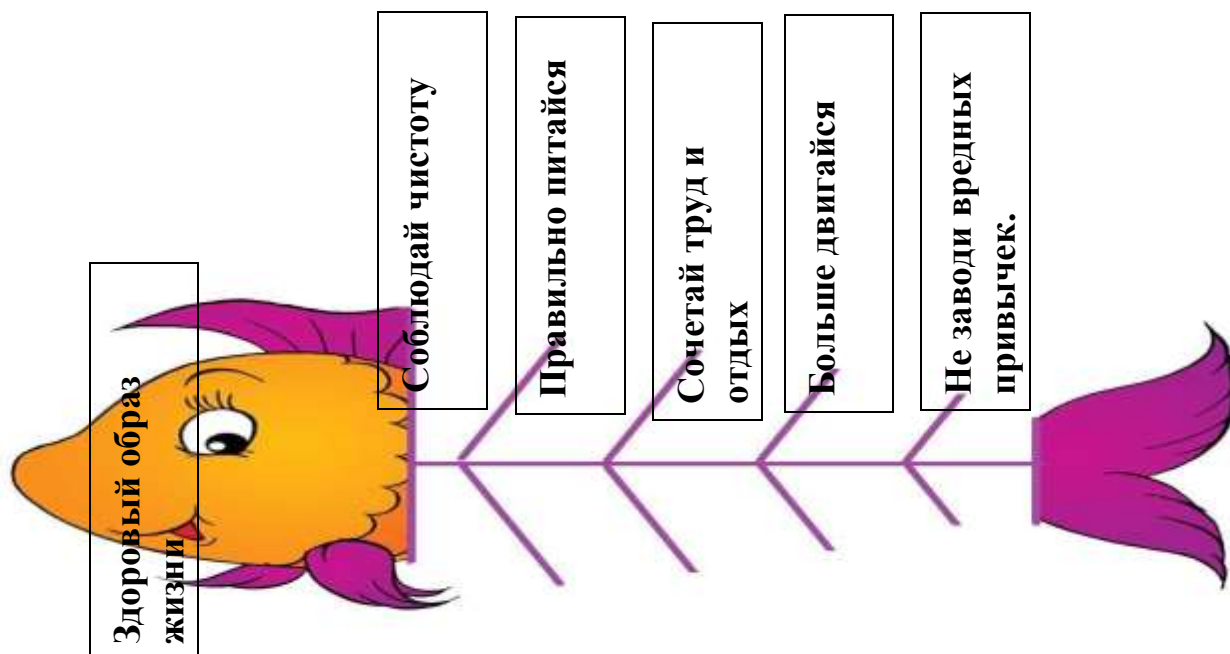


III Работа по теме урока

1. Постановка проблем, которые предстоит разрешить в ходе урока.

Учитель: -Ребята, как вы думаете, а выполнение каких правил помогает вести здоровый образ жизни. *(Ответы детей)*

(На скелете рыбы выставляются составляющие ЗОЖ)



Учитель: - Ребята, в ходе урока мы постараемся доказать, что из данных правил складывается здоровый образ жизни.

2. Работа над правилом «Соблюдай чистоту». (СЛАЙД 2)

Учитель: - Ребята, к нам в гости пришел робот по имени Здоровячок. Он привел с собой товарища. *(С помощью ИИ робот обращается к детям.)*

Робот: -Дорогие ребята, ко мне в гости пришел мой друг. Но, что – то с ним не так. Помогите мне понять, что случилось.

(На экране грязный мальчик, в помятой рубаше, не причёсанный)

Дети: *(Объясняют роботу, что мальчик грязный, помятый. Значит он не следит за своим внешним видом. Не соблюдает чистоту.)*

Учитель:- Ребята, а хотите увидеть кто живет на ваших руках?

(Работаем в группах с микроскопом.)

Учитель: - А только ли на теле человека живут микробы? *(Ответы детей)*

-Что же мы должны делать? *(Наводить чистоту и порядок в доме.)*

Учитель:-Какой сделаем вывод из того, что мы сказали и увидели? *(Ответы детей)*

(Учитель крепит на скелет вывод «Чистота – залог здоровья»)

3.Работа над правилом «Правильно питайся».

Учитель :-Давайте вспомним, какое питание можно считать здоровым?

(СЛАЙД 3

(Дети работают в парах. На столах карточки.)

Разнообразное.

Богатое овощами и фруктами.

Регулярное.

Богатое сладостями.

Однообразное.

От случая к случаю.

Второпях.

Без спешки.

Учитель: Мы знаем, что не все продукты полезны для организма. У вас в конверте имеется список продуктов, вам необходимо разделить продукты на 2 группы. Подумайте, на какие группы вы их поделите. *Работать будем в группах.. (Морковь, лук, чипсы, земляника, фанта, кефир, каша, торт, конфеты, подсолнечное масло, пепси-кола, капуста, яблоко, шоколад,)*

- Как можно назвать продукты в каждой из групп? *(Вредные и полезные)*

-Послушайте, что узнала о чипсах ваша одноклассница. (СЛАЙД 4)

Особенно вредны чипсы детям – в них содержатся всевозможные добавки, которые используются для приготовления продукта, могут спровоцировать сильнейшую аллергию. Употребление чипсов приводит к избыточному весу. Так что, прежде чем съесть пачку промасленных хлопьев, подумайте о своем здоровье и выберите что-то более полезное для организма.

(Проводит опыт:

Берём ломтик чипсов, кладем его на салфетку и осторожно сгибаем её пополам, раздавив испытуемый образец на сгибе бумаги. Удаляем кусочки чипсов с салфетки. На салфетке образовалось большое жирное пятно, это говорит о большом содержании жира в продукте.)

Учитель: -Какой вывод сделаем из сказанного?

(На доске учитель крепит вывод «Для здоровья нужны полезные продукты»)

4.Работа над правилом «Сочетай труд и отдых».

Учитель:- Учёба в школе, выполнение домашних заданий - серьёзный труд. Бывает, что третьеклассник занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. Как вы отдыхаете после школы? *(ответы детей)*

Учитель:- Ребята, а что помогает вам во время встать и покушать, и в школу успеть, и погулять не забыть? *(Режим дня)*

Учитель: -Сейчас вам нужно в группе восстановить режим дня третьеклассника.

(Дети работают в группах. Раскладывают карточки в нужной последовательности)

Режим дня

1. Ужин.
2. Водные процедуры
3. Свободное время.
4. Сон.
5. Подъем.
6. Завтрак.
7. Дорога в школу.
8. Занятия в школе.
9. Обед
10. Зарядка

11. Помощь по дому.
12. Прогулка на свежем воздухе.
13. Выполнение домашнего задания.

Учитель: -Проверяем. Ответы на доске.

5, 10, 2, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 11, 1, 3, 4

Учитель: -Важно ли для здоровья соблюдение режима дня? Какой сделаем вывод?

(На доску вывешивается вывод «Режим дня важен для здоровья».)

ФИЗМИНУТКА МУЗЫКАЛЬНАЯ

5. Работа над правилом «Больше двигайся!» (Слайд 5)

Учитель: -Ребята, как вы почувствовали себя после зарядки? Поэтому переходим к следующему правилу «Больше двигайся!»

По мнению учёных, ежедневные физические упражнения прибавляют в среднем 6-8 лет жизни. Однажды был поставлен эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой предстояло пролежать 20 дней. И что получилось? У тех, кто лежал, появилось головокружение, пропал аппетит. Они стали плохо спать, снизилась работоспособность. А участники второй группы были бодры и чувствовали себя прекрасно.

Учитель:- Какой можно сделать из этого вывод?(Физическая нагрузка необходима для организма)

(На доску вывешивается вывод «Физическая нагрузка важна для здоровья»)

6. Работа над правилом «Не заводи вредных привычек» (Слайд 6)

Учитель: -Ребята, а теперь я хочу узнать, знаете ли вы какие бывают вредные привычки. У вас на столах карточки. Выделите зелёным цветом то, что относится к здоровому образу жизни, голубым цветом – вредные привычки.

Закаливание

Курение

Полноценное и разнообразное питание

Компьютерная зависимость

Личная гигиена

Прогулки на свежем воздухе

Игромания

Активный отдых

Учитель: - Ваши одноклассники подготовили сообщения о вредных привычках.

1-й ученик. “Курение – опасно для вашего здоровья”.

- Курение очень вредно для лёгких, да и для всего организма. Ребёнок, который начинает курить, хуже растёт, быстрее устаёт при любой работе, плохо справляется с учёбой, чаще болеет. Всё это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин и ещё много других вредных веществ. У некурящего человека лёгкие розовые, а у того, кто долгое время курит, они

становятся серыми от вредных веществ. Учёные подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут.

2-й ученик. “О вреде алкоголя”.

- Спирт (алкоголь), который содержится в спиртных напитках, при неумеренном употреблении вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.

3-й ученик. “Никогда не прикасайся к наркотикам!”

- Наркотики – особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотики раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь – наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик нарушает работу мозга и всего организма и в конце концов убивает человека. Распространение наркотиков – опасное преступление, за которое строго наказывают.

Учитель: - Какой сделаем вывод?

(На доске вывешивается вывод «Вредные привычки – это враги здоровью»)

IV Итог урока

Учитель: Ребята, из чего же складывается здоровый образ жизни? Обратимся к нашей рыбке. Закончите моё предложение: «Вести здоровый образ жизни – это значит.....». *(Ответы детей)*

(На хвосте рыбы появляется вывод «Вести здоровый образ жизни – это значит выполнять правила сохранения и укрепления здоровья».)

V Оценивание.

Учитель: - Оцените каждый свою работу на оценочных листах по 5-бальной шкале.

VI Рефлексия

Учитель: У вас на столах маленькие рыбки. Если вам сегодня было интересно на уроке. Вы много узнали, то прикрепите на доску возле нашей рыбки желтых рыбок. А если что-то не получалось, то прикрепите красных рыбок.

VII Домашнее задание (На выбор)

1) Стр.143-145 пересказ.

2) Рассказать об активном отдыхе своей семьи.

Учитель: - Закончить урок мне хотелось бы такими словами:

Мы рождены, чтоб жить на свете долго,

Грустить и петь, смеяться и любить,

Но чтобы стали все мечты возможны

Должны мы все здоровье сохранить.

