Открытый урок по окружающему миру

Тема: «Если хочешь быть здоров».

**Цель:** формирование представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

* Систематизировать и расширить знания учащихся о правилах здорового образа жизни;
* Создать условия для понимания учащимися необходимости соблюдения этих правил.
* Способствовать развитию навыков сотрудничества, умения вести диалог.

**Планируемые результаты**

***Предметные:***

* Правильно строить режим дня;
* Понимать роль правильного питания в жизнедеятельности организма;
* Знать и соблюдать правила гигиены.

***Метапредметные:***

* *Регулятивные:* целеполагание как постановка учебной задачи самими учащимся, планирование промежуточных этапов решения учебной задачи.
* *Познавательные*: умение воспринимать поставленную задачу, анализировать предложенную ситуацию и решить её, оценивать проделанную работу, доказывать свои предположения по решению учебной задачи.
* *Коммуникативные:* развитие навыков сотрудничества в паре и в группе, умения вести диалог, обращаться за помощью, правильно выражать свои мысли.

***Личностные:*** Создать условия для формирования правильного взгляда на здоро-вый образ жизни и выполнения правил личной гигиены.

**Тип урока:** урок открытия нового знания.

**Формы работы:** парная, групповая, индивидуально-коллективная.

**Ресурсы урока**:

* Плешаков А.А. Учебник и рабочая тетрадь 2 класс,
* компьютер,
* мультимедийный проектор,
* экран,
* презентация «Если хочешь быть здоров»

**Оборудование:**

* веер с цифрами на каждого ученика,
* карточки с пословицами,
* текст телеграммы от Карлсона.

**Ход урока**

**1. Организационный момент**

- Здравствуйте!
Слово какое чудесное,
Красивое, доброе, чуточку нежное.
- Здравствуйте!
Скажем мы новому дню!
Здоровья желаем всем и всему!

**2. Актуализация знаний**

- На предыдущем уроке, мы с вами познакомились с органами человека. Давайте, проверим ваши знания. *( На столах веер с цифрами - дети поднимают нужную цифру)*

1. Этот орган размером немногим больше кулака непрерывно сжимается и разжимается, гонит кровь в сосуды.
1) легкие;
2) желудок; **3) сердце.**

2. Этот орган заведует нашими мыслями и чувствами, следит за работой главных внутренних органов - сердца и легких. За это его называют «главным командным пунктом организма.
1) печень; **2) мозг;**
3) кишечник.

3. Этот орган похож на две розовые губки. С помощью его человек дышит.
**1) легкие;**
2) мозг;3) сердце.

4. В этом органе выделятся кислый сок, который способен переварить большую часть пищи. Этот орган называют главным отделением «внутренней кухни».
1) кишечник;
**2) желудок;**
3) печень.

5. Этот орган похож на длинный извилистый коридор. Пища в нем окончательно переваривается, превращается в прозрачные растворы и впитывается в кровь.
1) желудок;
2) печень;
**3) кишечник.**

*(Проверяется и поясняется каждое задание.)*

- Молодцы, почти все справились с работой на «отлично»!

- Давайте ещё раз вспомним и покажем, где эти органы находятся.

**3. Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся**

- В самом начале урока мы с вами говорили друг другу «здравствуйте», а это значит, что желали всем…

*- Здоровья!*

- В народе говорят: «Здоровому - всё здорово». Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.

- Почему очень важно беречь и укреплять здоровье?

- А может из вас кто-то уже догадался, о чём сегодня пойдёт речь на уроке?

- Какова же тема?

- А как вы думаете, что нужно сделать для того, чтобы быть здоровым?

- Давайте совместно попробуем сформулировать цель и задачи урока!

- Откройте учебник на стр. 8. Тема нашего урока «Если хочешь быть здоров».

- Какие учебные задачи мы поставим перед собой?

- Прочитайте, что говорит Муравьишка про учебные задачи ?

**4. Первичное усвоение нового знания**

- А задумывались ли вы, почему при встрече люди желают друг другу здоровья? Правильно. Потому что здоровье человека - это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растёте и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

- Как называют человека, у которого ничего не болит?

- Пожалуйста, поднимите руку тот, кто ни разу не болел?

- Здоровье - это наше богатство, а любое богатство нужно беречь, иначе можно его потерять. А как нам сберечь, сохранить своё здоровье?

- Сегодня мы поговорим о том, как сохранить своё здоровье, а помогут нам в этом наши помощники - ступеньки здоровья (план урока на доске).

**1. Режим дня**

- И первый наш помощник - это режим дня. Соблюдать режим дня - это очень важно для здоровья. Слово «режим» - французское, оно означает «точно установленный порядок жизни. Режим дня - это умение управлять своим временем. *(Слайд 5)*

**Работа с учебником**

- Чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать режим дня. Давайте прочитаем определение режима дня в учебнике.

- Посмотрите, какой режим дня был у мальчика Серёжи? (Стр. 8)

- Что делал Серёжа после того, как проснулся?

- Что он забыл сделать*? (Обед после уроков в школе, прогулка, приготовление домашнего задания, ужин.)*

- А кто из вас соблюдает режим дня?

- А вот сейчас мы проверим. Предлагаю игру - «Помоги Незнайке составить режим дня».

- Режим дня, который вы прочитали на слайде примерный. Он может немного меняться. Например, вы раньше пришли из школы или легли позже спать, если к вам в дом пришли гости. Дома вы составите в рабочей тетради свой режим.

- Ребята, при составлении режима дня необходимо, чтобы учеба или работа сменялась отдыхом, чтобы не менее 2 ч в день вы проводили на свежем воздухе, не менее трех раз в день кушали (желательно в одно и то же время), спали 8-9 ч, просыпались и ложились спать в одно и то же время. Режим дня - это один из наших помощников в сохранении здоровья.

**Работа в тетради**

Выполнение задания 1 в рабочей тетради на с. 5

- Какое правило надо соблюдать, чтобы сохранить здоровье? Я думаю, что вы постараетесь соблюдать режим дня.

- Продолжаем дальше.

**2. Физкультура и спорт**

- Что обязательно нужно делать, чтобы быть сильным, ловким, выносливым и главное обладать крепким здоровьем? *(Заниматься физкультурой, спортом, закаляться…)*

Вот у нас появляется вторая ступенька, ведущая к сохранению здоровья «Физкультура и спорт».

**3. Правильное питание**

- Ребята, сегодня к вам на урок хотел прийти один сказочный персонаж, но, к сожалению, не смог. Как вы считаете, что с ним могло случиться? Ответы детей *( Не смог, заболел).*

- Почему он мог заболеть?

- Давайте прочитаем телеграмму , которую он нам прислал.

«Дорогие ребята! Я очень забочусь о своем здоровье: ем только вкусные продукты- конфеты, чипсы, мороженное и варенье, сплю до самого обеда, никогда не делаю зарядку и старюсь меньше мыть руки и чистить зубы. Я живу высоко на крыше и вижу, что многие ребята поступают как я. Но, не смотря на это, я все равно заболел. Не ждите меня, я буду лечиться. Ваш …( кто это?) Карлсон.

- Правильно ли питался Карлсон?

- Каким должно быть питание?

- Вот у нас появляется третья ступенька, ведущая к сохранению здоровья «Правильное питание».

- Правильное питание - это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Если есть возможность, старайтесь больше употреблять овощей и фруктов, пейте молоко и кефир, ешьте творог, поменьше употребляйте сладкого, жирного и соленого. Правильное питание - условие здоровья, неправильное - приводит к болезням. Есть лучше всего в одно и то же время, желательно 4-5 раз в день, но никак не меньше трех раз. И будете здоровы!

**Физкультминутка** (все встают)

- Давайте поиграем в игру «Полезные и вредные продукты». Если вы считаете продукт полезным - хлопаем, вредным - топаем. (*Рыба, кефир, чипсы, пепси, геркулес, торт, жирное мясо, лук, капуста, подсолнечное масло, конфеты, яблоки*.)

- Зачем человек ест? Без еды человек не может долго прожить - около месяца, еда человеку необходима в течение всей жизни. Пища даёт организму энергию, необходимую для работы мышц, сердца, мозга и других органов. При недостатке пищи человек слабеет. Тот, кто не садится вовремя есть или, наоборот, постоянно что-то жуёт (конфету, булочку, печенье), портит аппетит и нарушает правильное пищеварение, его нормальный ритм.

- Как человек получает продукты? Человек получает пищу благодаря растениям и животным. Поэтому продукты бывают животного и растительного происхождения.

**Работа с учебником**

Чтение текста (стр. 9). «Как правильно питаться». Задание 1. Работа в парах. *(надо договориться кто за что отвечает…).*

- Рассмотрите фотографии на стр. 9 и правильно распределите продукты по группам.

- Работу проводим в парах. Помните о главном правиле работы в парах: это уметь договариваться. Проверка по сигнальным карточкам.

- А сейчас я усложню задание. Откройте тетради на стр. 6-7, найдите 3 задание.

- Какой вывод мы можем сделать?

- Так что значит правильное питание*? (Правильное питание - это разнообразное питание).*

Какое условие для сохранения здоровья мы вывели? *(Правильно питаться).*

- Молодцы! Продолжаем дальше идти к нашей вершине - здоровья.

**4. Личная гигиена**

- Ещё одно условие сохранения здоровья - соблюдать правила личной гигиены.

- Дети, что обозначают слова - «Личная гигиена»?

- Личная - то есть эти правила выполняет каждый человек. Гигиена - это те действия, которые должен выполнять человек, чтобы поддерживать свое тело и жилище в чистоте.

- Что же нужно делать, чтобы соблюдать правила личной гигиены? *(Ответы детей)*

- Нужно мыть руки перед едой, правильно ухаживать за зубами, ухаживать за ногтями и волосами, мыться, чтобы наше тело было чистым, содержать в порядке одежду и обувь, помещение в котором живём.

- В каждой семье должны быть предметы гигиены, которыми могут пользоваться все члены семьи, т.е. *общие*, и те, которыми может пользоваться только один человек, т.е. *личные*.

**Работа с учебником**

- Рассмотрите фотографии на стр. 10 учебника и подумайте, какие из этих предметов у каждого человека должны быть личные, а какими могут пользоваться все члены семьи*?*

- Важно соблюдать правила личной гигиены.

- А как вы их усвоили, мы сейчас проверим. Нужно закончить предложения, которые вы прочитали в учебнике.

1) Перед едой, после прихода с улицы, игры с животными, посещения туалета нужно …

2) Утром и перед сном надо …

3) Перед сном необходимо …

4) Не реже одного раза в неделю нужно …

- Какие правила надо соблюдать, чтобы сохранить здоровье? *(Правила личной гигиены)*

- Продолжаем дальше идти к нашей вершине здоровья.

**5. Уход за зубами**

- А теперь подумайте, о чём идёт речь? Отгадайте загадку.

Когда мы едим - они работают,
Когда не едим - они отдыхают,
Не будем их чистить -
Они заболеют. *(Зубы)*

- Какие зубы лучше: здоровые или больные? Почему?

- Здоровые зубы прекрасно измельчают пищу во рту. Больные зубы делают это гораздо хуже. Плохо пережеванная пища переваривается с трудом. Желудок над такой пищей трудится в несколько раз дольше, меньше отдыхает и начинает болеть. Поэтому пищу надо пережевывать не спеша, тщательно. Здоровые зубы помогают нам правильно и красиво говорить, украшают улыбку человека.

**Работа с учебником**

- Как сохранить зубы здоровыми? Давайте познакомимся с правилами ухода за зубами на стр. 11 текст «Как ухаживать за зубами».

- Вот появляется следующая ступенька к здоровью «Уход за зубами».

- Ребята, я думаю, что вы хорошо запомнили все правила и будете их обязательно выполнять.

**Работа в тетради**

- Проверим себя. Выполним задание в тетради стр. 7 № 6.

- Не менее двух раз в год нужно проверять зубы у врача. К какому врачу нужно обратиться, если возникли проблемы с зубами?

Какое условие для сохранения здоровья мы вывели? *(Беречь зубы)*

**5. Первичное закрепление**

- Какие правила вы теперь будете соблюдать, чтобы сохранить здоровье?

- Что бы вы посоветовали своим младшим сестрам и братьям?

- Давайте посмотрим на нашу лесенку (обращение к плану урока). Назовите наших помощников в сохранении здоровья. *(Режим дня, личная гигиена,****физкультура****и спорт, правильное питание, уход за зубами).*

- Что вы будете делать, чтобы сохранить здоровье?

- Прочтите вывод Мудрой черепахи на с. 11

- Мудрые люди свои мысли заключали в пословицы. Есть много пословиц про наше здоровье. Попробуйте восстановить пословицы.

***Работа в парах.*** Каждая пара получает разрезанную карточку с пословицей. Ребята должны восстановить порядок слов в пословице. Заслушиваются ответы детей и проверка.

- О чем эти пословицы?

**6. Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению**

В учебнике перечитать материал на стр. 8-11. В рабочей тетради выполнить задания 2 и 5 на стр. 5-7.

**7. Рефлексия (подведение итогов занятия)**

- Получили ответы на свои вопросы? Выполнили цели урока?