**Обобщающий урок по окружающему миру в 4-м классе на тему: "Твое здоровье»**

**Тип урока:** обобщение и систематизация знаний.

**Цель урока:**  проверить знания по разделу “Твое здоровье”, продолжить работу по формированию общеучебных умений.

**Задачи:**

* Формировать потребность в здоровом образе жизни.
* Развивать познавательные процессы, навыки компьютерной грамотности.
* Обосновать необходимость заботы о своем здоровье.
* Развивать умения вести диалог “ученик–ученик”, “учитель–ученик”.

ХОД УРОКА

**I. Организационный момент. Сообщение темы и цели урока. План урока и форма проведения.**

– Мы с вами закончили изучать большой раздел учебника. Как он называется? Сегодня мы обобщим основные сведения о здоровье человека.

**II. Актуализация знаний. Интеллектуальная разминка.**

– Одного мудреца спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?” Подумав, мудрец ответил: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля”.

– Подумайте и объясните, почему так ответил мудрец.
– Что же является главным в жизни каждого человека?
– Что значит, по-вашему, быть здоровым?

**Вывод:**Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек по-настоящему может познать радость жизни. Ему легко и учиться. – Здоровье нельзя купить. О здоровье нужно постоянно заботиться.

- В «Толковом словаре» Ожегова, так дается определение здоровья:

 **« Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие» (вывешивается на доску).**

 На этом уроке мы проверим , как вы знаете свой организм, узнаем , как нужно заботиться о здоровье, какие правила соблюдать, чтобы не навредить своему организму. А так же будем учиться работать все вместе, сообща .А в конце урока, мы с вами подведем итоги и построим схему компонентов здоровья.

**III. Актуализация знаний учащихся.**

**Учитель:** -Чтобы правильно заботиться о своем здоровье, нужно хорошо знать, как устроен организм человека. Вот сейчас мы и проверим, как вы знаете свой организм

 **Тест. (Работа в парах).**

  **Вопрос № 1**
Система, которая соединяет все части организма в единое целое и руководит его работой

 Нервная система

 Пищеварительная система

 Дыхательная система

**Вопрос № 2**
Для нормальной работы мозгу необходимо получать большое количество

 Воды и углекислого газа

 Кислорода и углеводов

 Витаминов

**Вопрос № 3**
Опорно-двигательную систему организма составляют

 Кости и мышцы

 Нервы и кровеносные сосуды

 Органы чувств

**Вопрос № 4**
Главный орган дыхания - это

 Сердце

 Легкие

 Желудок

**Вопрос № 5**
При выдохе легкие выделяют

 Углекислый газ

 Водяные пары

 Углекислый газ и водяные пары

**Вопрос № 6**
Жидкость, которая движется по кровеносным сосудам и снабжает все органы кислородом и питательными веществами, это

 Пищеварительный сок

 Кровь

 Лимфа

**Вопрос № 7**
Кровь приводит в движение

 Мозг

 Сердце

 Легкие

**Вопрос № 8**
Этот орган нашего тела защищает наш организм от перегрева и попадания вредных веществ и микробов

 Мозг

 Кожа

 Почки

**Вопрос № 9**
К органам выделительной системы относятся

 Почки

 Сердце

 Легкие

**Вопрос № 10**
Нос - это орган

 Осязания

 Обоняния

 Вкуса

Проверка. ( дети дают ответ с объяснением).

Мы говорим друг другу здравствуйте, доброго вам здоровья.

**Здравствуйте! Здравие! Здорово! Здоровье!**

Какие прекрасные слова! А что такое здоровье?

Здоровье – это главная ценность в жизни для каждого из нас. Его купить нельзя ни за какие деньги.

Здоровье – это хорошее настроение, это легкая походка. Румяное лицо, радость и счастье в глазах.

- Ребята, какого человека можно назвать здоровым? Давайте, попробуем составить образ здорового человека.

**Обобщение и систематизация знаний.**

Как вы думаете, с чего же должен начинаться день здорового человека?

**Загадки. ( приложение)**

Молодцы! Вы правильно отгадали загадки. Мыло, полотенце, зубная щетка, зеркало – это есть друзья чистоты и гигиены. Дружите с ними каждый день чтобы ваше тело и одежда были всегда в чистоте и порядке.

**Вывод: Соблюдай чистоту и гигиену**

 **IV.Физминутка для глаз.**

 - Ребята, мы с вами проведем зарядку для глаз. Так как после письма, нужно дать глазам отдохнуть.

- По классу развешаны пословицы и поговорки о здоровье. Каждая имеет свой цвет. Вы должны, не вставая с места, найти, прочитать и соединить каждый кусочек в единое высказывание.

«Чистый рот – враг болезней».

«Здоровье всего дороже».

«Лук – от семи недуг».

«Смех – здоровье души».

Азербайджанская пословица гласит : « Дерево держится корнями, а человек пищей».Как вы понимаете смысл этой пословицы?

Да, на состояние здоровья человека оказывают влияние многие факторы, но одним из важнейших является питание. Еще в древности было известно, что правильное питание есть залог здоровой жизни.

А какие питательные вещества содержатся в продуктах питания? ( белки, жиры, углеводы)

Сколько раз в день должен питаться школьник? ( 4-5 раз)

**Вывод: Рациональное питание**

Дети, а как вы понимаете пословицу: «В здоровом теле – здоровый дух»? ( ответы детей).

- А знаете ли вы, какие правила нужно соблюдать, чтобы быть здоровым? Вот сейчас мы это и проверим. У вас на столах лежат  памятки для ваших команд. В этой памятке, среди неправильных рекомендаций, спрятались и правильные. Вам нужно быть очень внимательными, чтобы найти правильные рекомендации и применить свои знания, чтобы исправить неправильные.

**Работа в группах.**

ПАМЯТКА.

Как нужно правильно питаться?

 Найдите правильные рекомендации и исправьте неправильные.

 1.Старайся питаться однообразной пищей.

2.Кушай часто и много: пирожное, мороженое, сладкую газированную воду, сдобные булочки, пирожки, сало, копченую колбасу.

3.Один раз в день, обязательно нужно есть горячее (суп).

4.Овощи и фрукты вредны для организма.

5.Никогда не завтракай утром, перед школой.

6.Кушать нужно, не спеша, тщательно пережевывая пищу.

7.Ужинай за две минуты до сна, лучше всего прямо в постели.

8.Промежутки между приемами пищи должны ровняться 3 – 4 часам.

ПАМЯТКА.

 Как нужно беречь зрение?

 Найдите правильные рекомендации и исправьте неправильные.

 1.Если долго читаешь, пишешь, рисуешь, через каждые 20 минут давай глазам отдохнуть.

2.Когда смотришь телевизор, садись как можно ближе к экрану, чтобы лучше рассмотреть изображение.

3.При чтении держи книгу как можно ближе к глазам.

4.Будь осторожен с острыми предметами, чтобы не поранить глаза.

5.Читай и пиши только при хорошем освещении, но помни, что яркий свет не должен попадать в глаза.

6.Следи, чтобы при письме свет падал справа.

7.Больше читай лежа и в транспорте – этим ты сэкономишь силы и время.

8.Когда смотришь телевизор, сиди от экрана не ближе, чем за 2 – 3 метра.

ПАМЯТКА.

 Что нужно делать, чтобы сохранить осанку?

 Найдите правильные рекомендации и исправьте неправильные.

 1.При письме сидите прямо, слегка наклонив голову вперед.

2.Упирайтесь грудью в край стола. Расстояния между вами и краем стола не должно быть.

3.Ноги не должны касаться пола, лучше всего, одну ногу подогните под себя.

4.Почувствовав усталость, отдохните. Откиньтесь на спинку стула, заложив обе руки за спину.

5.Портфели и сумки лучше всего носить в одной руке, а не на спине.

6.Ходить, стоять и сидеть, лучше всего сгорбившись.

7.Для сохранения осанки не нужно заниматься зарядкой и спортом.

8.Письменные работы нужно чередовать с подвижным отдыхом, через каждые 30 минут.

Какой вывод можем еще сделать?

**Заниматься спортом.**

Что еще нужно для здорового образа жизни?

**Закаливание.**

**Правила закаливания.**

**1) Психологический настрой.**

Прежде чем начать закаливание, необходимо решить для себя: нужно это мне, справлюсь ли я? Нужно настроить себя на принятие процедур.

**2) Постепенность.**

Следует постепенно увеличивать время пребывания на солнце и свежем воздухе, купание в водоеме. При закаливании водой -постепенно уменьшать ее температуру. Таким образом организм будет привыкать к воздействию природных факторов.

**3) Систематичность.**

Это значит заниматься закаливанием обязательно каждый день, не отлынивать, не переносить нагрузку на другой день.

**4) Комплексность** .

Лучше использовать все факторы закаливания - солнце, свежий воздух, водные процедуры, следовательно, и формы закаливания будут применяться тобой в комплексе.

**5) Индивидуальность.**

Подбор процедур закаливания должен бить индивидуальным, то есть учитывать особенности твоего организма, его восприимчивость. Здесь большую роль сыграют твои родители, помогут тебе.

**6) Начинать закаливание нужно в состоянии практического здоровья.**

Значит, не следует начинать закаливание при простуде, различных недомоганиях, связанных с хроническими заболеваниями.

**7) Получение  удовольствия.**

Результатом твоего закаливания должны быть не только стойкость к болезням, но и бодрость, хорошее настроение, работоспособность. От любой процедуры старайся получить максимум удовольствия

Ребята, у меня такой вопрос: принимать пищу, заниматься спортом, ложиться спать можно в любое время? Почему?

Что такое режим дня?

 Рассмотрите фотографию. На ней изображена скульптура, ей более 200 веков! Древнегреческий скульптор Мирон назвал свое произведение «Дискобол». Посмотрите, как красивы и ловки движения спортсмена. Он уже приготовился к броску. Вот сейчас полетит диск, и спортсмен установит Олимпийский рекорд. Многие скульпторы древности рассказывают нам о физической красоте и силе человека.

- Можно ли обладать физической красотой и силой, если человек курит, употребляет алкогольные напитки или наркотики? (Ответы детей).

**Выставка плакатов о вреде вредных привычек.**

**Учитель**: Всё, ребята, молодцы! Показали, что действительно знаете свой организм, и как сохранить его здоровым! И сейчас мы с вами обобщим наши знания и составим интеллект карту компонентов здоровья. Что нужно делать, для того чтобы быть здоровым?

 ***Чистота тела, жилища,***

 ***продуктов питания.***

***Режим дня.                                                                                          Закаливание***

**Здоровье**

***Занятия спортом.                                                                                           Рациональное***

***Питание***

***Положительные эмоции.                         Отказ от вредных***

 ***привычек***

**Вывод:** Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов.

 **IX. Рефлексия.**

- А сейчас мне было бы интересно узнать, что каждый из вас вынес с нашего урока?

На доске висит схема:                          УЗНАЛ...

                                           Я                   ЗАДУМАЛСЯ…

                                                                ВСПОМНИЛ…

Опрос детей.

А закончить хотелось бы другой притчей:

Жил мудрец, который знал всё. Один человек хотел доказать, что человек знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».