Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Дмитрова Гора Конаковского района Тверской области

**Урок по окружающему миру «Как устроен организм человека. Тело человека – настоящее чудо»**

**УМК «Перспективная начальная школа»**

**(4 класс)**

Учитель начальных классов

Кожехова Елена Витальевна

2014 г.

**Тип урока** – урок изучения нового учебного материала

**Вид урока** - урок теоретических или практических работ исследовательского типа

**Цель:** изучение строения организма человека и формирование представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

* ознакомить учащихся со строением организма человека;
* научить способам простейшего контроля за деятельностью систем организма;
* показать влияние общеразвивающих упражнений на организм человека;
* учить выполнять валеологический самоанализ;
* повысить интерес к физической культуре, формировать здоровый образ жизни.
* воспитывать мотивы учения, положительное отношение к получению знаний;
* воспитывать дисциплинированность;
* развивать познавательные умения;
* развивать умения учебного труда.

**Оборудование:** учебники О.Н. Федотова, Г.В. Трафимова Окружающий мир часть 2,тетрадь для самостоятельной работы №2,компьютер, медиапроектор, интерактивная доска; презентация по теме урока, выполненная в программе «PowerPoint»; таблицы на каждого ученика для валеологического самоанализа, микрокалькуляторы, смайлики настроения, индивидуальные карты.

**Место проведения:** учебный кабинет

**Методы и приёмы обучения:** диалогический, эвристический и исследовательские методы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Название этапа*** | ***Продолжительность*** | ***Деятельность учителя*** | ***Деятельность учеников*** | ***Примечание*** |
| 1.Орг. момент*Цель:* создать положительный эмоциональный настрой, привести детей в «рабочее состояние» | 1 -2 мин. | - Ребята, поделитесь со мной своим настроением.- А как вы думаете, какой настрой лучше всего взять для работы?- Вы только что отдыхали на перемене, поэтому для создания рабочей обстановки, давайте выполним упражнение на восстановление дыхания.- Хорошо, молодцы! А теперь давайте улыбнемся друг другу и возьмемся за руки. Искренняя улыбка – успех в любой работе.- Вот теперь мы можем приступать к работе. | Дети поднимают смайлики настроенияДети выполняют упражнениеДети берутся друг с другом за руки и учитель вместе с нимиДети рассаживаются по местам | См. Приложение 1См. Приложение 2 |
| 2. Вводная часть занятия*Цель:* познакомить с темой занятия и планом работы |  3-4 мин. | - Ребята, сегодня мы с вами начинаем изучать новый раздел. Откройте учебники и по содержанию найдите название раздела. А теперь прочитайте тему нашего урока. А я хочу уточнить тему нашего урока: «Тело человека – настоящее чудо». Знакомство с тем, как устроено и как функционирует человеческое тело, сродни путешествию в хорошо известную тебе страну. И все же в этой стране каждого из вас ждут настоящие открытия. Изучая собственное тело, проникнись к нему уважением и научись заботиться о нем. Помни, тебе это нужно, чтобы быть всегда сильным и здоровым.- Итак, нам сегодня предстоит не только познакомиться с собственным телом, но и самим выполнить некоторые исследования о своем весе и росте, и, конечно же, получить полезные советы об укреплении собственного здоровья. | Учащиеся самостоятельно определяют тему урока | Слайд 1Слайд 2 |
| 3.Теоретическая часть занятия: «Как устроен человек?»*Цель:* дать элементарное представление о строении организма, учить выполнять различные упражнения, полезные для разных частей тела. | 20 мин. | - Следующая часть нашего занятия называется «Как устроен человек?» Сейчас мы послушаем небольшие сообщения наших ребят о строении человека.1)Скелет – опора нашего организма. Без него тело человека было бы бесформенным. В организме человека более 200 костей. Череп защищает от травм головной мозг, позвоночник – спинной мозг, грудная клетка- сердце и легкие. Кости составляют **скелет**.  Кости соединены суставами. Они позволяют человеку двигаться.Интересно, что: самая крошечная кость тела находится во внутреннем ухе. Она называется стремечко – её длина меньше 3 мм. А самая большая кость – бедренная, её длина неодинакова у разных людей, она зависит от роста.2)У человека более 500 мышц. Ониприкрепляются к костям сухожилиями иобладают особыми свойствами: они могутсокращаться и расслабляться. Когдамышцы сокращаются, расположениекостей меняется. Так происходитдвижение. Благодаря движениюпроисходит развитие всех органов.  Итак, мышцы необходимы для жизни иразвития организма человека.Интересно, что: когда ты смеёшься, работает 15 мышц, а когда злишься, хмуришь брови – целых 42 мышцы!*Общеразвивающие упражнения для мышц человека.*3)Какой же путь проходит пища в организме человека? Начинается он во рту. Здесь пища пережёвывается, смачивается слюной и по пищеводу поступает в желудок. Там находится 3-5 часов, а затем переходит в кишечник. В желудке пища окончательно переваривается и через стенки кишечника и кровеносных сосудов поступает в кровь. Непереваренные остатки пищи поступают в толстую кишку. Чем дольше ты пережёвываешь пищу, тем легче она будет передвигаться по пищеводу и тем лучше переварятся содержащиеся в ней углеводы. Жуй тщательнее, и у тебя не будет болеть живот!Интересно, что: в год ты съедаешь около 500 кг пищи. Это почти в 20 раз больше, чем вес твоего тела.4)Дыхание- важнейшая функция организма. Без воздуха человек может прожить всего несколько минут. Вдыхаемый нами воздух сначала попадает в нос. Там согревается, очищается, увлажняется и через трахею поступает в лёгкие.Интересно, что: чихание, зевание, икота, смех – это особые формы дыхания.*Дыхательная гимнастика*.5)Сердце и кровеносные сосуды- это органы кровообращения. Кровь в теле человека непрерывно течёт по кровеносным сосудам. Её приводит в движение сердце.  Насыщенная кислородом кровь идёт по крупным боковым сосудам - артериям, а затем по более мелким от сердца ко всем внутренним органам, к голове, рукам, ногам.  Самая большая артерия - это аорта. Крупные артерии распадаются на более мелкие – капилляры.6) Головной мозг и нервная система: Мозг – главный орган нервной системы. Он отвечает за работу всего тела. Головной мозг делится на правое полушарие, контролирующее левую часть туловища, и левое полушарие, контролирующее правую часть туловища. Нервная система человека состоит из головного мозга, спинного мозга и нервов.7) Органы чувств дают возможность людям и животным воспринимать окружающий мир. Всего у человека пять органов чувств:глаза;уши;нос;язык;кожа. Глаз очень похож на фотоаппарат. Посредине каждого глаза небольшой чёрный кружок – зрачок. Через отверстие зрачка проходят лучи света, и на внутренней поверхности глаза появляется изображение того, что находится перед нами. Веки и ресницы защищают глаза от яркого света и пыли. Веки внутри влажные. Мигая, они всё время смывают с глаз пылинки. Брови не дают попасть в глаза капелькам пота, стекающим со лба.*Упражнения для глаз.*Нос – это одновременно и фильтр, и печка, и сторож.Воздух попадает внутрь носа, пробегает по его извилистым каналам и сообщает о запахе чувствительным точкам, покрывающим внутреннюю оболочку носа. А они передают мозгу эти сведения. С помощью ушей мы слышим речь, музыку, различные звуки и даже шорохи. Ушные раковины, расположенные по бокам головы, помогают понять, с какой стороны долетает звук.Посредине ушной раковины есть маленькое отверстие. Через него звук проникает внутрь уха. Дальше его не пускает тоненькая гибкая барабанная перепонка. Звук её колеблет, и она передаёт эти колебания среднему уху. Но и оно ещё ничего не слышит. В нём только колеблются отзвука три косточки: молоточек наковальня и стремечко. Свои колебания они передают жидкости, наполняющей внутреннее ухо. Вот оно-то и воспринимает всякий звук и передаёт его мозгу.*Мини исследование:* пусть твой сосед закроет одно ухо и отвернется от тебя. Скажи шёпотом любое слово, а сосед пусть повторит.*Игра «Сломанный телефон»*Язык покрыт бесчисленным множеством крохотных сосочков, которые определяют, что именно попало в рот – кислое или сладкое, солёное или горькое. Определяют и сообщают об этом мозгу.Кончик языка особенно чувствителен к сладкому. Края языка лучше всего ощущают кислое и солёное, а его основание – горькое. *Мини исследование:* одному из учеников завязать глаза и дать попробовать лимон, соль, варенье. Проверить ощутит ли он вкус?Кожей мы ощущаем холод, тепло, боль. Если бы не было этого чувства, то мы ходили бы в порезах и ожогах. Кожа надёжный защитник от многих опасностей. Рассматривая строение кожи, можно увидеть под наружным тонким слоем корни волос, маленькие желёзки и большое количество различных чувствительных телец. Эти тельца посылают по нервам в мозг срочные сообщения: одни- о холоде, тепле, другие- о боли. В ответ мозг принимает решения и следит за их выполнением. | Учащиеся рассказывают по теме сообщения.Дети выполняют упражнения вместе с учителемДети выполняют упражнения вместе с учителемДети выполняют вместе с учителемДети работают в пареРаботают по «цепочке»Работают 4 ученика | Дети заранее готовят небольшие сообщения о строении организма человека, их рассказ сопровождается презентацией. Слайд 3Слайд 4См. Приложение 3Слайд 6См. Приложение 4Слайд 7Слайд 8Слайд 9Слайд 10См. Приложение 5Слайд 11Слайд 12Слайд 13Слайд 14 |
| 4. Практическая часть занятия*Цель:* научить определять соотношение собственного роста и веса5. Рефлексия*Цель:* выяснить какую пользу принесло это занятиеДомашнее задание | 15 мин.1-2 мин. | - Итак, ребята, мы с вами получили небольшие теоретические знания о собственном организме. Здоровье – это одна из самых главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Давайте попробуем разобраться, все ли в нашем организме правильно развивается? Сейчас мы с вами узнаем, правильно ли мы растем и сколько весим? - У вас на партах лежат инструкции. С моей помощью мы сейчас их выполним.Инструкция 1 «Сравнение своего показателя роста и веса со средним показателем для данного возраста»Изучи средние показатели роста и веса для детей различного возраста, приведенные в таблице, и сравни с ними свои данные.Инструкция 2 «Сколько ты должен весить»Выполни математические расчеты по определению оптимальных показаний роста и веса.Инструкция 3 «Какой у тебя должен быть рост»Определи, соответствует ли твой рост норме по формуле.Вывод: - Если ты обнаружил несоответствие роста и веса, то подумай, какие процедуры помогут вам нормализовать свой рост и вес? - Ребята, я надеюсь, что наше занятие было интересным и полезным для вас.- Поделитесь своими впечатлениям со мной и друг с другом.- Закончите следующие высказывания:* Мне сегодня понравилось……
* Я узнал, что ….
* Я научился …
* У меня …… настроение

 - Ребята, а что бы вы еще хотели узнать о собственном организме и о свое здоровье? Подумайте и напишите свои вопросы.- Ребята, вы сегодня узнали много нового и интересного о своём организме. Дома вы прочитаете статью учебника и выполните задания в тетради. | Дети заполняют картуДети заполняют карту(необходимые вычисления для удобства можно выполнить с помощью калькулятора)Дети заполняют карту(необходимые вычисления для удобства можно выполнить с помощью калькулятора)Дети высказывают свои предположенияДети высказывают свои мысли, а настроение показывают смайликами | Заранее посетив школьный медицинский кабинет, дети знали свой рост и весСм. Приложение 6Слайд 15См. приложение 7См. приложение 8См. Приложение 9Слайд 16По этим вопросам можно планировать и проводить другие мероприятия по здоровьесбережениюУ. с. 9-11, т. №2, 3 |
| 6. Итог занятия*Цель:* способствовать атмосфере хорошего настроения | 1 мин. | - Я хочу поблагодарить вас за активную работу.- А сейчас посмотрите на слайд и расшифруйте фразу.- Я желаю, чтобы вы были здоровы и счастливы! | Дети расшифровывают фразу | Слайд 17Слайд 18 |

**Приложение 1**



**Приложение 2**

*Упражнение для восстановления дыхания*

Задуть одну свечу; задуть пять свечей.

**Приложение 3**

*Общеразвивающие упражнения для мышц человека:*

«Вырастем большими»

И.п. – о.с.

1 – руки в стороны,
2 – руки вверх, подняться на носки,
3 – опуститься полностью на стопу, руки в стороны,
4 – и. п.

«Петрушка»

И.п. – руки в стороны, ноги на ширине плеч.

1 – наклон вперёд,
2-3 – держать,
4 – и.п.

**Приложение 4**

*Дыхательная гимнастика:*

«Незнайка»

И.п. – о.с.

Приподнять плечи – резкий вдох через нос.

Опустить плечи – выдох с произношением слова «не знаю».

«Ныряльщик»

И.п. – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, при этом закройте нос пальцами. Присядьте, как бы нырнув в воду. Досчитайте до пяти и вынырните, откройте нос и сделайте выдох.

**Приложение 5**

*Упражнения для глаз:*

1.Поморгайте 15—20 раз.

2. Посмотрите вправо, влево,

 вверх, вниз. 3—5 раз.

3. Повращайте глазами сначала

 влево, затем вправо. 3—5 раз.

4. Поморгайте 10 раз.

5. Крепко закройте глаза,

 надавливая веками на глазные

 яблоки.

6. Поднимите палец на уровень

 глаз, закрыв один глаз, другим

 смотрите на палец, затем вдаль.

 6—8 раз каждым глазом.

7. Поморгайте 20 раз.

**Приложение 6**

*Вставь свои данные*

Мне \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ лет. Мой рост \_\_\_\_\_\_м \_\_\_\_\_ см. Мой вес \_\_\_\_\_\_\_\_кг \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г

**Приложение 7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **рост** | **вес** | **рост** | **вес** |
| **8 лет** | **1м 24см – 1м 35см** | **23 кг 600г – 31кг 800г** | **1м 24см -1м 35см** | **23кг 100г – 32кг 700г** |
| **9 лет** | **1м 30см – 1м 40см** | **25кг 900г – 35кг 800г** | **1м 30см – 1м 40см** | **25кг 900г – 37кг 200г** |
| **10 лет** | **1м 35см – 1м 47см** | **29кг – 40кг 800г** | **1м 35см – 1м 47см** | **28кг 600г – 42кг 200г** |
| **11 лет** | **1м 40см – 1м 52см** | **31кг 300г – 45кг 800г** | **1м 40см – 1м 52см** | **32кг 200г – 47кг 600г** |
| **12 лет** | **1м 45см – 1м 57см** | **34кг 500г – 51кг 700г** | **1м 40см – 1м 55см** | **36кг 700г – 50кг 800г** |

**Приложение 8**

*Сколько ты должен весить*

1. Переведи свой рост в см \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Переведи см в дм \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Укажи свой вес в кг \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Раздели число кг на число дм

Н (норма) = кг:дм =

1. Сравни полученные результаты:
* Если 4>Н>3 – ты весишь столько, сколько нужно;
* Если Н<3 – ты весишь маловато;
* Если Н>4 – у тебя накапливается лишний вес.

**Приложение 9**

*Какой у тебя должен быть рост*

Определи, соответствует ли твой рост норме, пользуясь формулой Р= 90+5 · Г, где Р – рост в см, Г – количество полных лет.Р = 90 + 5 · \_\_\_\_ = \_\_\_\_\_\_\_\_\_ см

Сравни со своими данными: мой рост \_\_\_\_\_см и рост по формуле \_\_\_\_\_\_\_\_\_ см

**Список литературы:**

1. Современная детская энциклопедия; Москва «Махаон» 2008.
2. Учебник О.Н. Федотова, Г.В. Трафимова Окружающий мир часть 2,тетрадь для самостоятельной работы №2
3. В.Ф. Феоктистова Образовательные здоровьесберегающие технологии; Волгоград 2009.
4. Ю. Школьник Человек полная энциклопедия; Москва Эсмо, 2009.
5. Занятия в группе продленного дня. Конспекты, занимательные материала, рекомендации; Волгоград 2012.
6. Интернет ресурсы.