***Урок окружающего мира***

Тема: Если хочешь быть здоров.

 Поговорим о болезнях.

Цели:

* сформировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни;
* выделить компоненты здоровья человека;
* познакомить детей с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы;
* изучить правила гигиены тела;
* убедить в необходимости закаливая организма;
* обучить умению правильно распределять время работы и отдыха (режим дня);
* выявить причины возникновения заболеваний у детей;
* рассказать о профилактических мерах по предупреждению простудных заболеваний;
* научить определять признаки простудных заболеваний и принимать необходимые меры для лечения болезни.

Ход урока

1. Оргмомент.

Начинается урок,

Он пойдет ребятам впрок.

Постарайтесь все понять,

Хорошо запомнить.

1. Проверка домашнего задания.

Кроссворд «Организм человека»

|  |
| --- |
| р |
|  | Ж | Г | Л | о |
| с | к | Е | Л | Е | т |
| Е | Р | Л | А | Г |  |
| Р | О | У | З | К |
| Д | В | Д |  | И |
| Ц | ь | О | Е |
| Е |  | к |  |

1. Не часы, а тикает.
2. Бесконечный поезд, развозящий по телу питательные вещества.
3. Когда сыт, он молчит.
4. Орган зрения.
5. Органы дыхания человека.
6. И говорит, и кушает.

- Какое слово получилось в выделенной строчке? (СКЕЛЕТ)

- Что такое скелет человека? Для чего он нужен?

Устный опрос:

1. Мозг и легкие.
2. Сердце и желудок.
3. Кишечник и печень.

У детей карточки «1», «2», «3».

Какой внутренний орган называется «мотором» всего организма?

1. Сердце;
2. Легкие;
3. Мозг.

Извилистый лабиринт «внутренней кухни» - это …

1. Мозг;
2. Кишечник;
3. Печень.

Внутренний орган, который заведует всеми мыслями и чувствами человека, следит за правильной работой главных внутренних органов.

1. Желудок;
2. Печень;
3. Мозг;

Главное отделение «внутренней кухни».

1. Желудок;
2. Печень;
3. Кишечник.

Соседка желудка, находящаяся с правой стороны от него

1. Мозг;
2. Сердце;
3. Печень.

С помощью какого органа человек дышит.

1. Мозг;
2. Сердце;
3. Легкие;

(Во время опроса три человека работают по карточкам).

1. Введение в тему.

На доске два столбика пословиц о здоровье (нужно соединить стрелочками)

1. Болен – лечись, а … …для хвори беда.
2. Быстрого и ловкого… …его разум дарит.
3. Здоровье не купишь… …здоров – берегись.
4. Ум да здоровье… …болезнь не догонит.
5. Чистая вода… …дороже всего.

-Подумайте, о чем мы будем беседовать на уроке (О здоровье)

1. Изучение нового

-Что дороже всего на свете?

-Почему необходимо беречь и укреплять здоровье?

-Почему школьники чаще всего пропускают уроки?

-В чем причина ваших частых заболеваний?

-Какое заболевание часто является причиной ваших пропусков уроков?

-Как уберечь себя от простуды?

Правила, которые помогают человеку вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным, готовым к преодолению трудностей в труде, учёбе и вообще в жизни.

1. Достаточная двигательная активность включает обязательную утреннюю зарядку, дорогу в школу и из школы, физкультминутки на уроках, подвижные игры на перемене, активное участие в спортивных секциях, прогулки, различные соревнования, походы и многое другое, но не менее двух часов в день.
2. Соблюдение режима питания 4-5 раза в день в определенное время, но не менее трёх раз. Старайся есть больше фруктов и овощей.
3. Соблюдай правила личной гигиены: мой руки перед едой, чисть зубы, ухаживай за ногтями и волосами, содержи в чистоте одежду и обувь.
4. Если чувствуешь, что заболел скажи родителям или учителю, не уклоняйся от медосмотров.

-Рассмотри рисунки на странице 10.

-Что пропущено? (Ответы детей)

-Расскажи о своем режиме дня (два человека)

Режим дня – распорядок дел в течении дня.

При составлении режима дня необходимо, чтобы учеба, сменялась отдыхом, не менее двух часов в день нужно проводить на свежем воздухе. Кушать не менее трех раз. Сон 8-9 часов. Режим дня – это один из наших помощников в сохранении здоровья.

Ещё одним помощником, является личная гигиена. Личная гигиена – это те действия, которые мы выполняем, чтобы поддерживать наше тело в чистоте, быть здоровыми. У каждого человека некоторые вещи должны быть личными.

Работа в учебнике страница 11.

**Загадки.**

 Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне.

Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою –

Что это такое?

Хожу – брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

Я не сахар, не мука,

Но похож на них слегка.

По утрам всегда я,

На зубы попадаю.

Затем дети заканчивают правила на странице 11 от попугая Ильи.

-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.

-Свет при письме должен падать … слева.

Итак, выполняя эти правила мы сохраним своё здоровье на долгие годы.

Следующий помощник – это правильное питание. Правильное питание – это прежде всего разнообразное питание.

-Как вы понимаете словосочетание «разнообразное питание»?

Работа в учебнике на странице 12.

-А что ещё необходимо делать каждый день, чтобы быть здоровым? (Зарядку)

-Правильно. Важно каждый день делать зарядку, больше гулять, играть на улице в подвижные игры, заниматься спортом и закаляться. Не даром говорят: «Движение – это жизнь.»

Ученица читает стихотворение «Со здоровым дружен спорт»:

Стадион, бассейны, корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старания в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши твёрды.

Только помните: спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дрёмой в прятки,

Быстро сбросьте одеяло,

Встали – сне как не бывало.

-А теперь давайте сделаем физкультминутку.

1. Физкультминутка.

Дружно встали. Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри!

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво,

И налево надо тоже

Поглядеть из – под ладошек.

И направо, и ещё

Через левое плечо.

Буквой «л» расставим ноги.

Точно в танце – руки в боки.

Наклонились влево, вправо

Получается на славу!

1. Беседа о том, как чистить зубы.

-Какие зубы лучше – здоровые или больные? Почему? (ответы детей)

Здоровые зубы очень хорошо справляются со своей работой – пережёвыванием пищи.

Больные зубы делают это гораздо хуже, а плохо пережёванная пища и переваривается с трудом. Здоровые зубы помогают правильной речи, украшают лицо человека.

-Как же сохранить зубы здоровыми?

Самостоятельное чтение страница 13.

-Так какие же правила нужно соблюдать, чтобы сохранить здоровье?

1. Поговорим о болезнях

Ну а теперь, поговорим о болезнях. Мама купила для Сережи и Нади книгу «Расти здоровым». А вы хотите узнать, что прочитали Сережа и Надя в этой книге?

1 ряд 2 ряд 3 ряд

О простуде О гриппе О болях в животе

с.14 с.15 с.16

-Что нужно делать, чтобы не простудиться?

-Как узнать что ты заболел гриппом?

-От чего может заболеть живот?

1. Куда пойти лечиться?

Учитель читает текст страница 17. (Коллективное обсуждение)

ПОЛИКЛИННИКА, БОЛЬНИЦА – это учреждение здравоохранения. В них работают врачи, медицинские сестры. У врачей бывают разные специальности. Терапевт лечит внутренние болезни, стоматолог – зубы, отоларинголог – ухо, горло, нос.

-Какие ещё специальности врачей вы знаете?

-А кто поможет Рыжику? (Ветеринар)

Вывод: если вы заболели, нужно немедленно обратиться к врачу за помощью, чтобы он осмотрел вас и назначил необходимое лечение.

1. Итог урока.

Перечислите компоненты здоровья (режим дня, личная гигиена, правильное питание)

Тест

1. В какое время дня мы завтракаем?

утро;

день;

вечер;

1. Когда надо делать д/з

после уроков;

после прогулки;

после ужина;

1. Сколько раз в день нужно чистить зубы?

один;

два;

три;

1. Что не относится к личным предметам гигиены?

зубная щетка;

шампунь;

расческа;

1. С какой стороны должен падать свет при письме?

слева;

справа;

сверху;

1. Найдите предмет гигиены которым могут пользоваться все члены семьи?

полотенце;

мыло;

расческа;

1. Признаками какой болезни является высокая температура и сильные боли в мышцах?

гриппа;

простуды;

аппендицита;

1. Что должно быть у больного гриппом?

индивидуальная посула;

индивидуальные продукты питания;

индивидуальный повар;

1. В каком случае будет болеть живот?

если ты регулярно питаешься;

если ты ешь свежие продукты;

если ты переедаешь;

1. Какое заболевание не передается по воздуху?

ангина;

грипп;

расстройство желудка;

1. Какой врач оказывает помощь при зубной боли?

отоларинголог;

стоматолог;

окулист;

1. Д/З страница 10-17 пересказ.

Оценки.