**Урок окружающего мира**

**Тема: Береги свои легкие**

**Цель:**

**Формирование ответственного отношения к своему здоровью через расширение знаний детей о дыхательной системе человека**

**Задачи:**

-дать общие представления о легких, как органе, который позволяет человеку дышать.

-сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

-познакомить детей с правилами, помогающими сохранить своё здоровье.

-развивать речь учащихся, любознательность, внимание, наблюдательность, память.

-продолжать воспитание бережного отношения к своему здоровью, прививать интерес к предмету.

-доказать**,** что курение вредно для каждой части организма человека, научить рассказывать о работе голосовых связок, выполнять режим дня, отказываться от вредных привычек.

**Оборудование:**

* + учебник «Окружающий мир»,
	+ рабочая тетрадь,
	+ компьютер
	+ проектор
	+ презентация
	+ шарики
	+ часы

**1.Оргмомент.**

Добрый день!

Рада видеть вас ребята здоровыми и готовыми к работе. А так же приветствую гостей, которые пришли к нам на урок. Ребята, что мы пожелаем присутствующим?

 Для плодотворной работы на уроке надо только … ( Быть внимательным, читать книги, слушать товарищей, иметь к этому желание, работать с учебником…)

**2. Включение детей в деятельность. Работа на интерактивной доске.**

**- Ребята,** что мы видим? (На интерактивной доске) Дыхательную систему человека.

-Что произошло? (Человеку плохо)

-Почему?

-Давайте поможем исправить ситуацию. (Ребята правильно собирают дыхательную систему - все хорошо. Человек дышит, сердце бьётся. Если собрали не правильно- человек погибает.)

-Какой вывод можно сделать?

(Человеку может быть плохо, если его дыхательная система нарушена или работает неправильно)

- Предлагаю обсудить эту проблему и объявить тему нашего урока.

«Береги свои легкие»

Почему эта тема очень важна для нас?

 - Перечислите, что необходимо для жизни человека? (пища, сон, вода, воздух)

- Сколько времени человек может находиться без пищи? (до одного месяца)

- А без воздуха? (2-3 мин.)

**Практическая работа №1**

• Проверим. Закрыть рот, зажать нос и перестать дышать. Засечь время по часам.

• Что почувствовали?

Вывод: без дыхания человек не может прожить и двух минут

-А много ли человеку надо воздуха?

(Каждому индивидуально)

**Практическая работа №2. Измерение жизненной ёмкости лёгких.**

А сейчас возьмите воздушные шарики, посмотрим, как наши легкие работают при вдохе и выдохе. Сделаем вдох, а затем выдох, надуем шарик. Вот сколько воздуха в ваших легких. Надуть воздушный шарик за 1 дыхательное движение.

Какой вывод можно сделать?

Ваши лёгкие – это удивительный орган: они позволяют вам дышать, разговаривать, петь, смеяться и многое другое. Важность этой системы подтверждает текст.

**Текст №1**

**- Прочитайте текст.**

 «Каждое мгновение клетки нашего тела нуждаются в кислороде. С помощью кислорода клетки получают из органических веществ энергию. Без энергии клетки погибают. В отличие от питательных веществ кислород нельзя запасти впрок.

Поэтому питаться мы можем время от времени, а дышать должны непрерывно.

Снабжение клеток нашего организма кислородом – это первая функция органов дыхания.

Органы дыхания не только обеспечивают наш организм кислородом, но и избавляют его от углекислого газа, который выделяется при получении энергии. Это вторая функция органов дыхания. Итак, мы ответили на вопрос, для чего мы дышим. Ты должен беречь их!

-Что мы узнали?- Обсудите в группах.

Что может быть причиной заболевания? (Отвечаем по группам)

 (Курение, яды, простуда и т.д.)

**Давайте посмотрим фильм и сделаем вывод. (Отрывок из фильма «Вредные привычки». Диск «Видео-презентации для классных часов» infourok.ru)**

**Лучший способ сохранить свои лёгкие чистыми и здоровыми – это не курить.**

**Курение вредно для каждой части твоего организма, но для лёгких оно особенно губительно.**

Что же происходит при курении? (Ученик рассказывает о вреде курения)

Сигаретный дым, попадая в трахею, повреждает реснички. И они не могут больше защищать лёгкие от пыли и грязи. Альвеолы тоже говорят: «Ох!» Вредные вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, повреждают тонкие стенки альвеол. Здоровые клетки гибнут, и вместо них могут появиться раковые. Вылечить их часто очень трудно, а иногда и невозможно.

**6. Профилактика курения.**

**- Так что же делать? Как сохранить свои легкие здоровыми?**

 (сообщение о пользе занятии спортом)

Есть ещё один путь проявить свою заботу о лёгких. Это занятие спортом. Спорт развивает все части твоего организма. Но особенно он полезен для сердца и лёгких. Когда ты бежишь, плывёшь или едешь на велосипеде, лёгкие получают больше воздуха и к их клеткам поступает дополнительное количество кислорода. Твои лёгкие становятся сильнее, и им легче выполнять свою работу. Сохрани свои лёгкие здоровыми, и они отблагодарят тебя.

7. **Проверка домашнего задания**

-А что вы сегодня приготовили на урок? (Статью «Сохрани свои легкие здоровыми)

(Лучшие работы зачитываются)

**7. Проверка усвоенного материала.**

1. Составить правила здоровых лёгких. (Групповая работа)

А теперь давайте познакомимся с правилами «здоровых лёгких», которые вы будете с сегодняшнего дня знать и ,надеюсь, выполнять. (Обе группы зачитывают свои правила. Затем составляются общие правила здоровых легких).

-Дружи с физкультурой и спортом;

-Гуляй на свежем воздухе;

-Избегай простудных заболеваний;

-Избегай вредных привычек;

-Не смейся во время приёма пищи - ты можешь подавиться;

-Регулярно проветривай свою комнат.

**8.Рефлексия**

Дети сигналят карточками:

Зелёный – познавательно;

Жёлтый – понравилось, но не всё;

Красный – скучно, неинтересно.

**9. Домашнее задание**

* Придумать сказку о путешествии воздуха в организме человека.
* Подготовить совместное выступление о заболеваниях дыхательных путей.
* С.36-37