План – конспект урока по окружающему миру во 2 классе на тему «Если хочешь быть здоров»

Учитель: Соловьева М.М.

Цели урока: - сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

                      - выделить компоненты здоровья человека;

                      - познакомить с правилами, которые помогают сохранить собственное здоровье на долгие годы;

                      - развивать речь, внимание, мышление;

                      - воспитывать хорошие привычки для сохранения здоровья.

Оборудование урока: Учебник «Мир вокруг нас» А. А. Плешаков, рабочая тетрадь «Мир вокруг нас», карточки с заданиями.

1)Формулировка темы и целей урока.

**Сегодня на уроке мы должны обсудить очень важную для каждого человека тему.**

А о чём пойдёт речь, вы скажете сами , прослушав стихотворение в исполнении А. Алямовского.

Крошка сын к отцу пришел,

И спросила кроха:

 «Что такое хорошо

 И что такое плохо?»

 Если делаешь зарядку,

 Если кушаешь салат

 И не любишь шоколадку –

 То найдешь здоровья клад.

 Если мыть не хочешь уши

 И в бассейн не идешь,

 С сигаретою ты дружишь –

 Так здоровья не найдешь.

 Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

 Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

 Быть здоровым постараться.

 Это только нужно нам!

О чём же мы сегодня будем говорить?( о здоровом образе жизни)

На доске тема урока: Если хочешь быть здоров?

**- А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?**

-Здоровый человек- это …? крепкий, здоровый, выносливый, ловкий, стройный и т. д.

-**Что нужно делать, чтобы быть здоровым?**

**2)Работа по теме урока**

**Давайте вместе попытаемся составим «Букет Здоровья»**

 **1**

**Вот первый цветок. (Спортом смело заниматься) Он зовётся «Спорт». Какие же должны быть у него лепестки? Что способствует укреплению и сохранению здоровья, а что ему вредит?**

**Больше двигайся**

**Малоподвижный образ жизни**

**Зарядка**

**Физический труд**

**Бассейн**

**Профессиональный спорт**

**А тренеры помогут вам овладеть каким- либо видом спорта и стать сильными, подтянутыми и ловкими?**

**А мне тренер не нужен!**

**А зачем? Знать, понимать**

**Ноги как передвигать?**

**Физкультурой я займусь:**

**Сорок раз я подтянусь!**

**-Ты врунишка и зазнайка!**

**Мы в спортзале ежедневно**

**И признаем откровенно,**

**Что тебя у турника**

**Не видали мы пока.**

**И зимой в хоккей играли,**

**Но тебя не замечали.**

**Так что нас не проведѐшь!**

**Ты всѐ врѐшь! Врѐшь! Врѐшь!**

**-Да не вру я, а мечтаю.**

**В облаках я всѐ летаю…**

**-На земле пора бы жить.**

**С физкультурою дружить!**

**– Это шуточные стихи. В нашем классе все любят физкультуру и спорт.**

 **2 Питание.**

**«Правильное питание»– Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.**

**Какое питание можно назвать здоровым?**

**Разнообразное**

**однообразное**

 **богатое овощами и фруктами**

 **богатое сладостями**

**регулярное**

**от случая к случаю**

 **без спешки**

**второпях**

**Подумай о том, правильно ли ты питаешься. Если нет, постарайся поправить дело.**

**Сценка: «Правильное питание»**

**Входит Илья и охает:**

**– Здравствуй, Илюша!**

**– Привет!**

**– Что грустишь, ты, дай ответ?**

**– Я обкушался конфет!**

**А ещѐ было печенье,**

**Торт и множество варенья:**

**Очень вкусным был обед.**

**А теперь я очень плох…**

**Ох, зачем я ел пирог?**

**– Где же ты сегодня был?**

**– Семѐн обедать пригласил.**

**Отказать ему не смог**

**Ох! Зачем я ел пирог?**

**– Разве можно столько есть?**

**На диету нужно сесть!**

**– Чтобы сесть, нужна кровать!**

**А до дома не достать.**

**– Кто б за парту влезть помог…**

**Ох! Зачем я ел пирог?**

**Илюша! Ты не ворчи!**

**Лучше о еде молчи!**

**Сам во всѐм ты виноват:Ел и ел ты всѐ подряд!**

**– Я мужчина в цвете лет,**

**Ну, а вам и дела нет!**

**Всѐ, настал последний вздох.**

**Ох! Зачем я ел пирог?**

**– Илюша, давай я помогу тебе дойти до парты, а то ты совсем плох! А вот ребята дадут**

**нам несколько советов о правильном питании:**

**Ребята, мера нужна в еде,**

**Чтоб не случиться нежданной беде,**

**Нужно питаться в назначенный час**

**В день понемногу, но несколько раз.**

**Этот закон соблюдайте всегда,**

**И станет полезною ваша еда!**

**Надо ещѐ про калории знать,**

**Чтобы за день их не перебрать!**

**В питании тоже важен режим,**

**Тогда от болезней мы убежим!**

**Плюшки, конфеты, печенье, торты –**

**В малых количествах детям нужны.**

**Запомни, Илья, простой наш совет:**

**Здоровье одно, а второго то – нет!**

**Угадайте, как называется 3 цветок. Распорядок, в котором правильно сочетаются учёба, игры, отдых и другие занятия.**

**3 Режим дня.**

**Учѐба в школе, выполнение домашних заданий – серьѐзный труд. Бывает, что Второклассник занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. У современного школьника обычно много возможностей для отдыха и развлечений, среди них телевизор, видео, компьютерные**

**игры. Но некоторые ребята ещѐ до школы, включают телевизор, после школы**

**часами просиживают у компьютера. Это вредно, особенно для нервной системы и зрения.**

**Телевизор, видео, компьютерные игры хороши в меру. Не увлекайтесь ими чересчур.**

**Включайте в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг.**

 **4 Гигиена**

**Гигиена – это меры и действия для сохранения, поддержания здоровья, чистоты.**

**Прошу детей объяснить пословицы:**

**Кто аккуратен, – тот людям приятен.**

**Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.**

**– Первое, что мы делаем рано утром?**

**– Идѐм умываться, чистить зубы.**

**Умывался он раненько,**

**Зубы чистил, уши тѐр.**

**Самым чистым и опрятным**

**Был в лесу лесной бобѐр!**

**Чистить зубы нам не лень –**

**Чистим их два раза в день.**

**Чистим зубки дважды в сутки,**

**Чистим долго – три минутки**

**Щѐткой чистой, не мохнатой,**

**Пастой вкусной, ароматной,**

**Чистим щѐткой вверх и вниз –**

**Ну, микробы, берегись!**

**Чтобы зубы не болели,**

**Знают дети, знают звери:**

**Каждый должен дважды в год**

**Показать врачу свой рот!**

**– Чтоб улыбки нашей свет сохранить на много лет, вы должны соблюдать памятку:**

**1. Чисти зубы два раза в день;**

**2. Ешь здоровую пищу;**

**3. Меняй зубную щѐтку каждые три месяца;**

**4. Посещай стоматолога два раза в год;**

**5. Не грызи орехи, ручки, ногти и твѐрдые предметы.**

**– Содержи в чистоте своѐ тело, одежду и жилище. Корней Иванович Чуковский не зря**

**говорил: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам…»**

**Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ,**

**мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение,**

**регулярно делать влажную уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не**

**бросать на улицах мусор мимо урны… Здоровый образ жизни начинается с чистоты!**

**Частушки.**

**Мы частушек много знаем**

**И хороших, и плохих.**

**Хорошо тому послушать**

**Кто не знает никаких.**

**Поленился утром Ваня**

**Причесаться гребешком.**

**Подошла к нему корова ,**

**Причесала языком.**

**Я под краном руки мыла**

**А лицо умыть забыла.**

**Увидал меня Трезор,**

**Закричал: «Какой позор!»**

**Жизнью я довольна очень,**

**И пою я, и пляшу.**

**Потому что днём и ночью**

**Свежим воздухом дышу.**

**Помни лозунг такой:**

**«Руки мой перед едой»**

**Чтобы это не забыть**

**Надо снова повторить.**

**Всем ребятам мы желаем**

**НЕ стареть и не болеть.**

**Больше спортом заниматься,**

**Чувство юмора иметь**

**Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье**

**Итог. Итак, каждый из нас внёс свой индивидуальный вклад в обсуждение важной для каждого человека темы и путём взаимодополнения мы составили вот такой « букет Здоровья»**

**Итак, мы озвучили всё основное, что поможет нам сохранить и укрепить здоровье и стать**

**красивыми**

**сильными**

**румяными**

**стройными**

**крепкими**

**подтянутыми**

**Спасибо за активное участие в беседе!**

|  |  |
| --- | --- |
| 3)Закрепление.- Назовите наших помощников в сохранении здоровья. |  |
| 4)Итог урока. Рефлексия.- Чему учились на уроке?- Что нового узнали на уроке?- Кому скажем спасибо?- Что вам больше всего понравилось на уроке?- Ребята, у вас на партах лежат рисунки двух колобков ( грустного и весёлого)Если вам было интересно на уроке и всё понятно, то покажите весёлого колобка. А если вам было грустно и вы ничего не поняли, то покажите грустногЯ очень рада, что вам было интересно на уроке и вы всё поняли |  |