Предмет: Окружающий мир

Тема урока: « Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

УМК: «Начальная школа XXI века»

Класс: 1 класс

Учитель: Потягайло Елена Владимировна

***Планируемые результаты:***

***Предметные:***

знать основные правила здорового образ жизни и уметь правильно их применять.

***Метапредметные:***

*у*меть определять и формулировать цель на уроке с помощью учителя; проговариватьпоследовательность действий на уроке;

планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;

высказывать своё предположение.

***Личностные:***

уметь проводить самооценкуна основе критерия успешности учебной деятельности.

**Ход урока**

**I. Мотивация к учебной деятельности.**

-Давайте улыбнёмся друг другу, гостям и начнём наш урок.

 - Покажите, с каким настроением вы пришли на урок (Дети показывают карточки с лицом радостным или грустным).

Вы готовы, глазки? (поглаживают веки глаз)

Да! (смотрят в «бинокль»)

Вы готовы, ушки?

Да! (прикладывают ладони к ушам, поглаживая их)

Вы готовы, ручки?

Да! (хлопают в ладоши)

Вы готовы, ножки?

Да! (поглаживают ноги, притопывают)

Вы готовы?

Да! (разводят руки в стороны и обнимают себя)

Чтобы были вы красивы,

Чтобы были не плаксивы,

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело,

Чтобы громче пелись песни,

Жить, чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым –

Эти истины не новы.

- Тогда мы в путь дорогу собираемся, за Здоровьем отправляемся!

**II. Актуализация опорных знаний. Постановка проблемы.**

**- Ребята, сейчас я предлагаю вам разгадать кроссворд и определить тему нашего урока.**

**1. Коллективное разгадывание кроссворда «Здоровье».**

**1.**Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся,

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна …(зарядка)

**2.**Вот такой забавный случай:

Поселилась в ванной туча,

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока!

До чего ж приятно это –

Дождик тёплый, подогретый,

На полу не видно луж,

Все ребята любят … (душ)

**3.**Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет … (спорт)

**4.**Он с тобою и со мною

Шёл степными стёжками,

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками. (рюкзак)

**5.**В новой стене, в круглом окне

Днём стекло разбито,

На ночь вставлено. (прорубь)

**6.**Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса

У загадки есть ответ:

Это мой… ( велосипед)

**7.**Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие ….(коньки)

**8.**Чтоб большим спортсменом стать.

Нужно очень много знать

Вам поможет здесь сноровка и большая…..(тренировка)

( на плакате кроссворд, дети по одному выходят и записывают отгадки. Ключевое слово – «Здоровье»

- Молодцы! Именно о здоровом образе жизни, мы будем говорить на уроке. Как нам сохранить и укрепить своё здоровье.

Как вы думаете, что такое «Здоровье»?

**III. Открытие новых знаний.**

**1. Создание игровой ситуации «Путешествие».**

-- Давайте представим, что мы с вами туристы и отправляемся в увлекательное путешествие по городу Здоровья!

- Все путешественники по утрам выполняют правила личной гигиены.

- Какие правила, они выполняют?

Дети: умываются и чистят зубы.

**2. Остановка «Предметы личной гигиены». Индивидуальная работа.**

-К нам в класс пришла посылка . Давай те узнаем от кого эта посылка.

|  |
| --- |
| Дорогие ребята!Я посылаю вам посылку. В ней находятся интересные загадки и к ним отгадки. Постарайтесь разгадать загадки. Желаю удачи. До свидания.Ваш Мойдодыр |

-Отгадайте, что там лежит?

Лёг в карман и караулю:

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. **(Н*осовой платок*)**

Гладко и душисто, моет очень чисто.

Нужно, чтоб у каждого было – Что, ребята? **(*Мыло*)**

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. (***Мочалка)***

Вытираю я, стараюсь

После бани паренька.

Всё намокло, всё измялось –

Нет сухого уголка. **(*Полотенце*)**

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. **(Р*асческа*)**

Вроде ежика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит,

И та станет чище. **(Платяная щетка.)**

Кто считает зубы нам

По утрам и вечерам. **(З*убная щётка*)**

*(По ходу работы учитель достает кусок мыла, зубную щетку, носовой платок, расческу, полотенце, зеркало, щетку для чистки одежды.)*

 -Ребята, вам знакомы с этими предметами? Для чего они нужны?

**3. Остановка «Утренняя зарядка».**

- Все путешественники встают рано утром и делают зарядку.

- Кто из вас, ребята по утрам делают зарядку?

- Сейчас мы с вами все вместе сделаем зарядку.

- Я вас познакомлю с новой физкультминуткой.

(Дети под музыку выполняют физкультминутку).

**4. Остановка «Здоровое питание». Работа в парах.**

- Мы с вами рано встали, умылись, сделали зарядку и продолжаем наш поход. Нам пора подкрепиться – остановка «Здоровое питание».

- Чтобы расти и крепнуть, нам нужен определённый режим питания и рацион.

- Зависит ли наше здоровье от того, что мы едим? (ответы детей)

**1). Работа в группах. Игра «Вредно – полезно».**

- Выберите те продукты, которые полезны вашему организму (докажите)

( Карточки с рисунками раздаются детям. Все продукты делятся на две группы «Полезно» и «Вредно»

**рыба «Пепси» жирное мясо**

**кефир чипсы торты**

**«Геркулес» жвачка шоколадные конфеты**

**лук подсолнечное масло морковь**

**5. Остановка «Станем неболейками». Фронтальная работа.**

Жители города «Здоровье» говорят, что необходимо каждый день делатьточечный массаж для профилактики простудных за­болеваний.

**1).Точечный массаж для профилактики простудных за­болеваний.**

Зная средство от простуды,

Мы здоровыми все будем.

Есть волшебные точки у нас -

Нажимай их каждый раз.

Точку красную найдем,

Пальчик кругом поведем.

Отдохнули, поворот -

Пальчик движется вперед.

Точку красную оставим,

Пальчик к синенькой приставим.

Чтобы носик наш дышал,

Насморк деткам не мешал.

Покрутили точку эту,

Передали эстафету.

Точки желтые находим

И опять по кругу водим.

Стоп, пойдем теперь вперед.

Кто быстрей точку найдет?

Точка зеленая на грудке у нас,

Находим все дружно ее мы сейчас.

Пальчиком водим по кругу мы снова -

Из школы домой пойдут дети здоровы.



Точки: 1 – красная точка 2 – две синие точки 3 – две жёлтые точки 4 – зелёная точка

**6. Остановка «Советы здоровья малышам». Работа в группах.**

1). Коллективное выполнение проекта «Книжка – малышка для детей детского сада».

Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

 Постарайтесь не лениться

 Каждый раз перед едой,

 Прежде чем за стол садиться,

 Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам,

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

 Свежим воздухом дышите

 По возможности всегда

 На прогулки в лес ходите,

 Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить.

**IV. Закрепление знаний.**

1. **Самостоятельная работа с самопроверкой.**

**а). Игра «Собери пословицу и объясни ее».**

Всем дает здоровье молоко коровье.

Здоровые зубы – здоровые люди.

Чистота – залог здоровья.

Кто аккуратен, тот людям приятен.

**-** Молодцы, ребята.

**б). Теперь проведём мини - тест.**

**(Дети показывают сигнальными карточками с буквами «а», «б», «в» правильные ответы.**

1. Сколько раз в день надо чистить зубы:

 а) 1 раз;

 б) ни одного;

 в) 2 раза.

2. Что вредно для зубов:

 а) морковь;

 б) сахар;

 в) яблоко.

3. Какой предмет относится к личной гигиене:

 а) шампунь;

 б) мыло;

 в) расчёска.

4. День нужно начинать:

 а) с зарядки;

 б) с завтрака;

**V. Итог. Рефлексия.**

**-** Вот и подошло к концу наше путешествие.

 - Что новое узнали? О чём нужно помнить, чтобы быть здоровым? Давайте начнём со слова надо… Молодцы! А теперь внимание на экран, отвечайте хором.

**(Учитель говорит начало – дети хором конец.)**

Здоровью – да!

Спорту – да!

Учёбе – да!

Болезням – нет!

**-** Помните, ребята, что есть еще доктор, без которого нам всем свет бы был не мил, все были бы злые, вредные. Этот доктор – Любовь. Любите друг друга, своих родных и близких. Будьте здоровы!