



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №11»**

*Методический кабинет  
Зарифуллина Елена Петровна  
учитель начальных классов  
I квалификационная категория*

**Открытый урок  
для учителей школы  
по окружающему миру**

**Тема: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Дата проведения: *15.10.2014*

Класс: *3 «Д»*

Место проведения : *МБОУ «СОШ№11», каб. № 15*

Использованы педагогические технологии: *элементы  
ИКТ, сотрудничества*

*2014  
г. Сергиев Посад*

## **Тема урока: «Здоровый образ жизни»**

### **Цели:**

- Ознакомить учащихся с правилами здорового образа жизни.
- Формировать убеждение о необходимости сохранения личного здоровья.

### **Оборудование:**

- Экран, мультимедийный проектор, компьютер.
- Презентация к уроку ([Приложение 1](#)).
- Мультфильм "Мойдодыр" на CD-диске.
- Карточки с индивидуальными заданиями для учащихся ([Приложение 2](#)).
- Плакаты учащихся о вреде курения, алкоголя, наркотиков.
- Плешаков А.А. Мир вокруг нас. 3 кл.- М.: Просвещение, 2013.

## **Ход урока**

### **I. Организационный момент**

- Ребята, сегодня у нас урок здоровья. Девизом урока будут слова:

*Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!*

(Урок сопровождается показом слайдов презентации.)

### **II. Проверка домашнего задания.**

-У нас в гостях мальчик по имени Заболейкин. А зовут его так потому, что он очень часто болеет. Постоял на ветру - и простудился. Промочил ноги в дождливую погоду - и опять слёг в постель.

-Как вы думаете, почему он так часто болеет простудными заболеваниями?

(Он незакалённый)

-Давайте расскажем Заболейкину, как правильно закалять свой организм и уберечь себя и других от инфекционных болезней.

(Индивидуальная работа по карточкам - приложение 2)

-Пока учащиеся готовятся, ответьте на вопросы:

-Для чего нужно заниматься закаливанием?

-С помощью чего проводится закаливание? (С помощью воздуха, воды и солнца.)

-Сделайте вывод.

-Надеюсь, что Заболейкин будет теперь закаляться и перестанет болеть.

### **III. Сообщение темы и задач урока.**

-Ребята, а вы хотите быть здоровыми?

-Сегодня мы с вами отправимся в страну Здоровячков. Жители этой страны ведут здоровый образ жизни. Это значит, что все они живут по правилам сохранения и укрепления здоровья и следуют им не от случая к случаю, а постоянно.

-Тема урока: "Здоровый образ жизни".

В путешествии мы познакомимся с правилами здорового образа жизни (ЗОЖ).

-Вы готовы к путешествию?

*В путь дорогу собирайтесь,  
За здоровьем отправляйтесь!*

-Но не так просто попасть в страну Здоровячков - мы не знаем туда дороги.

Путешествовать будем группами. Каждой группе предстоит выполнить задание: узнать волшебные слова, которые укажут дорогу в страну Здоровячков. А помогут нам доктора, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно и всем без выбора.

Кто они? Сейчас мы это узнаём.

### **IV. Первый знакомый - доктор Чистота.**

*Беседа.*

-Как умывается кошка?

(Она вылизывает себя языком.)

-А как другие животные ухаживают за собой?

(Слон из хобота обливает себя водой, обезьяны чистят друг друга.)

-Не выносят грязи и беспорядка барсуки. Весной и осенью они убирают и ремонтируют свои подземные дома.

Бурые медведи часто купают своих медвежат, держа их за шиворот. Подросшие медвежата сами охотно идут в воду и долго там барахтаются.

-Вспомним сказку К. Чуковского "Мойдодыр". (Просмотр фрагмента из мультфильма)

-Для чего животные купаются и чистят своё тело?

-А зачем моется человек?

-Почему плохо быть грязнулей?

(Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши - человек плохо слышит. Грязная кожа - человек плохо дышит. Грязные руки - появляются кишечные заболевания.)

У доктора Чистоты есть помощники. *Послушайте загадки, подготовленные ребятами 1-й группы, и отгадайте, кто они.*

Вафельное и полосатое,  
Гладкое и мохнатое,  
Всегда под рукою.  
Что это такое? (Полотенце)

Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком. (Расчёска)

Костяная спинка,  
На брюшке щетинка.  
По частоколу попрыгала -  
Всю грязь повыгнала. (Зубная щётка)

Ей руки, ноги, спину трут.  
Скажите, как её зовут? (Мочалка)

Гладко, душисто, моет чисто,  
Нужно, чтобы у каждого было... (Мыло)

-Как вы заботитесь о чистоте тела?

-Послушайте сказку о микробах.

*Жили-были микробы - разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.*

*Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе - на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: "Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи". И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!*

-Что помогает нам победить микробов? (Чистота.)

-Расскажите, как содержать в чистоте своё жилище и одежду.

-Доктор Чистота просит назвать 1-е правило ЗОЖ и тогда он скажет волшебные слова, которые укажут дорогу в страну Здоровячков.

(Содержи в чистоте тело, одежду, жилище.)

-А вот и волшебные слова. Мы их вместе должны произнести.

*От простой воды и мыла  
У микробов тают силы. (Чтение хором)*

## **V. Доктор Здоровая пища.**

1. -Продолжим путешествие в страну Здоровячков и познакомимся с доктором Здоровая пища.

-Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие здоровья, неправильное - приводит к болезням.

-Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

2. -Продолжите сказку: (групповая работа)

"Жил - был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда".

-Какая случилась беда с принцессой?

-Посоветуйте королю, как можно вылечить принцессу.

3. -Расскажите, как правильно питаться. (Ответы учащихся 2-й группы)

4. Работа по учебнику (с. 158)

-Какое питание можно считать здоровым?

-Что значит "разнообразное" питание?

-Объясните, как понимаете пословицу "Овощи - кладовая здоровья".

5. Это интересно!

Слово "витамин" придумал американский учёный - биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество ("амин"), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita* ("жизнь") с "амин", получилось слово "витамин". Детям надо съедать в день 500 - 600 г овощей и фруктов.

6. -Отгадайте загадки об овощах и фруктах, подготовленные ребятами 2-й группы.

В огороде вырастаю,  
А когда я созреваю,  
Варят из меня томат,  
В щи кладут и так едят. (Помидор.)

На грядке зелёный,  
А в бочке солёный. (Огурец.)

Любопытный красный нос  
По макушку в землю врос.

Лишь торчат на грядке  
Зелёные пятки. (Морковь.)

Сидит Ермошка  
На одной ножке,  
На нём сто одежек  
И все без застёжек. (Капуста.)

Круглое, румяное  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки. (Яблоко.)

Я вырос грядке,  
Характер мой гадкий:  
Куда ни приду, всех до слёз доведу. (Лук.)

-Составьте меню на завтрак, обед, ужин.

-Доктор Здоровая пища просит назвать 2-е правило ЗОЖ.. (Правильно питайся.)

Волшебные слова:

*Прежде, чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть.*

## **VI. Доктор Режим дня.**

-Учёба в школе, выполнение домашних заданий - серьёзный труд. Бывает, что третьеклассник занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом.

-Расскажите, как правильно сочетать труд и отдых. (Ответы учащихся 3-й группы)

-Какими видами отдыха нельзя чересчур увлекаться?

***Оздоровительная минутка "Гимнастика для глаз".***

Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.

Делайте круговые движения глазами: налево - вверх - направо - вниз - направо - вверх - налево - вниз. Повторите 10 раз.

Вытяните вперёд руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.

Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

3-е правило? (Правильно сочетай труд и отдых.)

Волшебные слова:

*Помни твёрдо, что режим  
Людям всем необходим.*

## **VII. Доктор Движение.**

- Послушайте рассказ А.Дорохова "Молодые старички".

*Я знал одного десятиклассника. Когда он проходил мимо моей комнаты, я всегда догадывался, что это он, хотя моя дверь была закрыта. Лишь он один во всем дворе еле волочил ноги, как старый-престарый дед.*

*А когда этот уже взрослый парень читал книжку, на него было больно смотреть. Он не мог посидеть, чтобы не согнуться, и десяти минут! Сначала подопрет голову одной рукой, потом другой и, наконец, ляжет грудью на стол. Такая немогущая была у него спина. В свои семнадцать лет он сгибался так, вроде ему было за шестьдесят.*

*Почему же он вырос таким хилым?*

*Только потому, что никогда не занимался спортом и не признавал никакой физической работы. Все шли на субботники - убирать школьный двор или сажать деревья, - а он находил причину, чтобы уклониться от работы. Мальчики бежали на физкультуру, а он оставался в классе, показав записку от врача, что его, мол, освобождают - недавно у него был грипп или насморк. Вот так и стал он стариком преждевременно.*

*Хотел бы ты стать таким? Наверное, нет. А для того чтобы развить и укрепить свое тело, и не только мышцы, а и сердце, легкие, нервную систему, есть три верных способа: утренняя зарядка, спорт и пребывание на свежем воздухе.*

-К чему приводит малоподвижный образ жизни?

-Чем надо заниматься?

- Делать зарядку (Физминутка "Хома")
- Играть в подвижные игры на воздухе.
- Заниматься физическим трудом и физкультурой.
- Заниматься спортом. (Ответы учащихся 4-й группы)

-Кто из вас посещает спортивные секции?

-Чтение учащимся стихотворения И.Семёновой "Со здоровьем дружен спорт".

Со здоровьем 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 - сна как не бывало.

- Назовите 4-е правило. (Больше двигайся!)

Волшебные слова:

*Люди с самого рождения  
Жить не могут без движения.*

### **VIII. Мы приближаемся к стране Здоровячков. Но на нашем пути препятствие - вредные привычки.**

- Какие вредные привычки разрушают здоровье?

Анализ ситуации.

- Послушайте рассказ и помогите герою разобраться в его проблеме.

*У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля очень самостоятельный. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый. Девочки обращают на него внимание. Но я слышал, что это очень вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет организм. Курящие люди чаще болеют и чаще умирают.*

*А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя зато всегда бодрый, весёлый и сильный. Он занимается спортом.*

*А я всё думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или спортом заняться, как Толя?*

- Где место ребят, которые хотят попасть в страну Здоровячков: рядом с Толей или с Колей?

- Расскажите о вреде курения, алкоголя и наркотиков. (Ответы учащихся 5-й группы)

Обсуждение плакатов учащихся о вредных привычках.

5-е правило. (Не заводи вредных привычек.)

Волшебные слова:

*Дым вокруг от сигарет,  
Мне в том доме места нет.*



## IX. Итог урока.

1.-Вот мы и добрались до страны Здоровячков. Жители этой страны ведут здоровый образ жизни. Вы тоже есть среди них.

-Что значит вести здоровый образ жизни?

-Назовите главные правила ЗОЖ.

2.-Зная эти правила, вы разгадаете кроссворд (работа в группе).



1. Утро начинай с :
2. Принимай прохладный :
3. Мойся с мылом и :
4. Причеши волосы :
5. Занимайся :
6. Ешь больше фруктов и :
7. Не сиди больше 30 минут за :
8. Включай в свой распорядок дня :

-Прочитайте слово, которое получилось в выделенном столбике. (Здоровье.)

3.-Какие знаете пословицы о здоровье?

- В здоровом теле - здоровый дух.
- Здоровье дороже денег.
- Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.
- Чистота - залог здоровья.
- Овощи - кладовая здоровья.
- Курить - здоровью вредить.
- Кто вино любит, тот сам себя губит.
- От рюмки водки до могилы путь короткий.

4. Игра "Хлопки"

-Хлопните в ладоши, если услышите слово, характеризующее здорового человека: красивый, сугулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый.

-Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Но характеристика здорового человека будет неполной, если мы будем говорить только о физическом здоровье. Есть ещё и здоровье духовное. Надо учиться любви к себе, к людям, к жизни. И тогда вы будете действительно здоровы.

Запомните волшебные слова:

*Грубых слов не говорите,  
Только добрые дарите.*

Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

#### **Х. Домашнее задание.**

- Нарисовать запрещающие знаки к правилам ЗОЖ.
- Записать в словарик: здоровый образ жизни.
- 

#### **Литература.**

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2003.