

Конспект открытого урока окружающего мира в 3 классе

Тема: «Здоровый образ жизни»

Цель: актуализация и расширение знаний школьников о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Привлечь внимание учащихся к проблеме сохранения и укрепления здоровья, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни.
2. Сформировать убеждение о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.
3. Способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться; развивать навыки сотрудничества.

Организация системы оценивания достижений обучающихся начальной школы в условиях реализации ФГОС

Ход урока:

I. Организационный момент. (*Листы с заданиями, памятка, конверт, ручка*)

II. Актуализация знаний

- Ребята, какой большой раздел мы закончили изучать?

(*Мы и наше здоровье*)

слайд 2,3,4,5,6

- *Что вы видите на слайде? (Скелет и мышцы)*

- *К какой системе относятся? (опорно- двигательной)*

- *Пищевод, желудок, кишечник – это... (пищеварительная система)*

- *Носовая полость, трахея, бронхи образуют... (дыхательную систему)*

- *Нервная система состоит из... (головного мозга, спинного мозга, нервов)*

- *Кровеносная система состоит из... (Сердце и кровеносные сосуды)*

- *Что мы повторили? (Системы органов человека)*

III. Самоопределение к деятельности

- Как вы думаете, что нужно для того, чтобы все системы нашего организма работали как часы и не болели? (*Здоровье*)

- А что нужно, чтобы быть здоровым? (*Вести здоровый образ жизни*)

- О чём будем мы с вами говорить? (*О здоровом образе жизни*)

- Я приглашаю вас поучаствовать в передаче о здоровье «Жить здорово». К концу передачи мы с вами создадим «Памятку Здорового образа жизни».

- Итак, начнём. **Слайд7**

IV. Работа по теме урока.

- Очень часто бывает так, что люди хорошо знают правила сохранения и укрепления здоровья, но их не выполняют.

- Как вы думаете, будут эти люди здоровы?

- Кто из вас знает, что такое здоровый образ жизни? (*Здоровый образ жизни – это когда человек не болеет, хорошо себя чувствует, полон сил*)

- Что значит вести здоровый образ жизни?

- Вести здоровый образ жизни – это значит выполнять ряд правил. Какие это правила, мы узнаем из рубрик нашей программы.

(Доставать из коробки определённые предметы гигиены) (розовая)

- О чём будем говорить?

1. Рубрика : «Про дом» Слайд 8

- Что это за предметы? Для чего нужны? *(средства личной гигиены)*

- Почему плохо быть грязнулей?

(Никто не захочет дружить с грязнулей. Кожа не дышит.)

- Расскажите, как правильно соблюдать личную гигиену. *(Чистить зубы 2 раза в день; мыть руки часто, особенно перед едой; принимать душ перед сном; чистить одежду и обувь; убираться в доме)*

- А только ли гигиена тела залог здоровья? Чего ещё?

- Какой вывод можно сделать? *(нужно следить за чистотой своего тела, одежды, жилища).*

- Запишите первым пунктом памятки правило и приклейте на лист соответствующую картинку.

(Доставать из коробки определённые продукты питания) (оранжевая)

- О чём будем говорить?

2. Рубрика : «Про еду» Слайд 9

- Ребята, все ли продукты, полезны для здоровья? *(не все)*

- К чему приводит неправильное питание? *(к болезням)*

- Давайте вспомним, какое питание можно считать здоровым? Работая в паре с соседом по парте, зачеркните питание, которое не является здоровым.

На карточках: (работа в парах)

- *Разнообразное*
- *От случая к случаю*
- *Богатое белками, жирами, углеводами и витаминами*
- *Регулярное*
- *Богатое сладостями*
- *Однообразное*
- *Второпях*
- *Без спешки*

(Проверяем)

- А что значит разнообразное питание? **Слайд 10**

Мастер-класс: приготовить блюдо здорового питания из предложенных продуктов

- Какой сделаем вывод? *(Каждый должен заботиться о правильном питании).*

- Запишите вторым пунктом памятки правило и приклейте на лист соответствующую картинку.

(Доставать из коробки определённые предметы спорта и отдыха)(коричневая)

- О чём будем говорить?

3. Рубрика : «Про жизнь» Слайд 11

- Как вы думаете, с чего должен начинаться новый день? *(с зарядки)*

- Для чего нужна зарядка? *(для укрепления мышц, поддержания тонуса организма)*

Продолжение работы по теме урока

- Прочитайте статью: **Слайд 12**
- *По мнению учёных, ежедневные физические упражнения прибавляют в среднем 6-8 лет жизни. Однажды был поставлен эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой предстояло пролежать 20 дней. И что получилось? У тех, кто лежал, появилось головокружение, пропал аппетит. Они стали плохо спать, снизилась работоспособность. А участники второй группы были бодры и чувствовали себя прекрасно.*
- Какой можно сделать из этого вывод?
- Значит физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят пользу в том случае, если они включены в режим дня и выполняются систематически.

Физминутка Слайд 13

- Особенно полезны занятия спортом. Какие виды спорта вам известны?
- Какие спортивные секции или кружки вы посещаете?
- Движение – это жизнь, но конечно нельзя забывать и об отдыхе.
- Какой вид отдыха полезен для организма?
- Какой сделаем вывод? *(нужно больше двигаться, заниматься спортом, но не забывать об отдыхе)*
- Запишите третьим пунктом памятки правило и приклейте на лист соответствующую картинку.

4. Рубрика : «Про медицину» Слайд 14

- Что такое привычка?
- Какие могут быть привычки? На какие две группы можно разделить? *(полезные и вредные)*
- Что такое вредные привычки?
- У вас на столах лежат тексты, выберите из него нужную информацию:
 - 1 ряд О вреде курения
 - 2 ряд О вреде алкоголя
 - 3 ряд О вреде наркотиков
- Каждый представитель ряда выступит в роли доктора и прочитает нам лекцию о вредных привычках.

1-й ученик. «Курение – опасно для нашего здоровья»

Вывод: *Дышать табачным дымом опасно для нашего здоровья.*

2-й ученик. «О вреде алкоголя»

Вывод: *Алкоголь опасен для нашего здоровья.*

3-й ученик. «Никогда не прикасайся к наркотикам!»

Вывод: *Наркотики – это гибель для человечества.*

Дети оценивают выступающих

- Какой делаем вывод? *(не заводи вредных привычек!)*
- Запишите четвёртым пунктом памятки правило и приклейте на лист соответствующую картинку.

VII. Итог урока

- Сегодня мы с вами были участниками программы о «Здоровье».
- Давайте проверим себя и ответим на главный вопрос: что значит вести здоровый образ жизни?
- Посмотрите какая памятка здорового образа жизни у нас получилась.

Слайд 15

- 1. Соблюдай чистоту!**
- 2. Правильно питайся!**
- 3. Сочетай труд и отдых! Больше двигайся!**
- 4. Не заводи вредных привычек!**

- 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.

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

VIII. Рефлексия.

Слайд 16

Я узнал(а)...

Я буду...

Я не буду...

Моя оценка...