

Урок окружающего мира во 3 классе

# Здоровый образ жизни



*Выполнила: учитель начальных классов  
ГОУ № 620 «Росток»  
Санкт-Петербург  
Лютикова Ольга Александровна*



**«Здоровье приходит  
золотниками, а  
уходит пудами»**

# Сказка про Алёнушку

Жила – была девочка Алёнушка. Она постоянно горбилась. Мама все время ей повторяла: «Не горбись, Алёнушка!». И учительница говорила ей: «Не сутулься, Алёнушка!». И только злой чёрный кот постоянно шипел: «Сутулься, сутулься!» Не слушалась Алёнушка маму и учительницу, сутулилась все время и вырос у неё горб и превратилась она в ...

**Бабу - Ягу.**





Дорогие ребята,  
давайте поможем  
Алёнушке. Подскажем  
девочке  
правила сохранения  
красивой осанки.

Стала соблюдать Алёнушка все правила для сохранения правильной осанки, выросла красавицей писаной, спинка у неё прямёхонькая, осанка царственная, походка летящая, а тут и царевич сразу появился, да влюбится в Алёнушку и свадьбу они сыграли знатную.

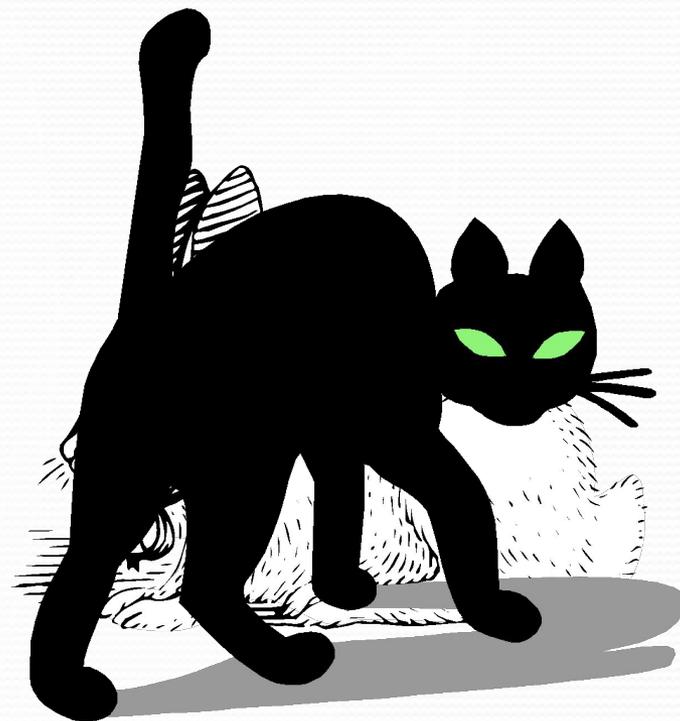


А чёрный кот,  
спросите вы?



DWW

**Кот превратился в белого пушистого кролика.  
Теперь уже дочку Алёнушки новым правилам учить  
будет...Тут и сказке конец, а кто правильно сидел за  
партой, да слушал, МОЛОДЕЦ!!!**



# Режим дня.

Режим дня- это распорядок, в котором правильно сочетаются учёба, игры, отдых и другие занятия.

# Режим дня

7ч – 8ч. – Подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак;

8ч. 45 мин. – 13ч. – Занятия в школе;

13ч. – 14ч. – Возвращение домой, обед;

14ч. – 16ч. – Отдых, прогулка, магазин, спортивная секция, кружок;

16ч. – 18ч. – Приготовление уроков;

18ч. – 19ч. – Отдых, ужин, помощь по дому;

19ч. – 20ч. 45 мин. – Чтение, игры дома;

20ч. 45 мин. – Подготовка ко сну.



# Правильное питание – это разнообразное питание

## Полезные советы:

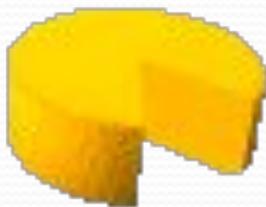
Есть лучше в одно и то же время, не менее трех раз;

Старайтесь больше употреблять:



# Игра

"Полезно - неполезно"





# Правила гигиены

**Чистить зубы надо два раза в день:...**

Утром и вечером

**Перед едой нужно обязательно...**

Мыть руки

**Во время еды нельзя...**

Разговаривать с набитым ртом

**Никогда не ешь немытые**

Овощи и фрукты

**Свет при письме должен падать...**

слева



*Если хочешь быть здоров-закаляйся!*

# Здоровый Образ Жизни

- *Умеренное питание.*
- *Режим дня.*
- *Двигательная активность.*
- *Закаливание.*
- *Личная гигиена.*
- *Грамотное экологическое поведение.*
- *Умение управлять своими эмоциями.*
- *Отказ от вредных привычек.*

# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- • В тетради выполнить № 1,2 стр. 66 – 67
- • Прочитать в учебнике стр. 154 - 157
- • \*Подготовьте рассказ о своих вредных и полезных привычках

Будьте  
здоровы!



# Использованные ресурсы

В презентации использован авторский медиапродукт – презентация "Сказка про Аленушку или Правила сохранения осанки"

**Пекная Галина Ивановна**

**ГОУ Омской области**

**«Полтавская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида»**

**учитель социально-бытовой ориентировки высшая категория использован**