

Открытый урок по предмету Окружающий мир во 2 «Г» классе

ГБОУ СОШ №160
г. Санкт-Петербург

Учитель начальных классов,
Комарова Ольга Викторовна

Девиз урока:

«Я умею думать, я умею рассуждать,
Что полезно для здоровья, то и буду
выбирать».

Правила работы в группе

- 1. Уважать права и мнения членов группы.
- 2. Выслушивать мнение каждого.
- 3. Члены группы должны быть готовы к компромиссу и сотрудничеству.
- 4. Обсуждение необходимо вести вполголоса.
- 5. Последнее слово за главным.
- 6. Мнение группы выражает один человек.
- 7. За организацию, дисциплину и распределение обязанностей отвечает капитан команды.



Тема: Будь здоров!
«Воды холодной не бойся –
ежедневно ею мойся».

Физкультминутка

Правила работы в группе

- 1. Уважать права и мнения членов группы.
- 2. Выслушивать мнение каждого.
- 3. Члены группы должны быть готовы к компромиссу и сотрудничеству.
- 4. Обсуждение необходимо вести вполголоса.
- 5. Последнее слово за главным.
- 6. Мнение группы выражает один человек.
- 7. За организацию, дисциплину и распределение обязанностей отвечает капитан команды.

«Закаляйся, как сталь!»

Можете ли вы себя назвать закаленными?

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

С чего же начинается закаливание?



С воздушных процедур.

Правила закаливания водой.



Контрастный душ.

1. Купаясь в ванне в теплой воде, встаньте и полейте себя чуть прохладной водой, затем опять теплой и снова прохладной.
2. Вытрите тело полотенцем, оденьтесь.
3. Повторяйте это ежедневно, постепенно снижая температуру воды на 1-2 С.

Польза закаливания в том, что закалённый человек почти не болеет, спокоен, хорошо спит. На уроках внимателен и долго не устаёт.

Признаки закалённого человека

1. Он редко болеет и быстро выздоравливает (на 2-3 день).
2. Он всегда активен, на уроках собран и внимателен.
3. Кожа у закалённого человека розовая, здоровая, глаза ясные, волосы блестящие.
4. Он носит лёгкую одежду, излишне не утепляется.
5. У него хорошее, «солнечное» настроение, спокойный сон.



Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, корыте, лохани,
В реке, ручейке, океане –
И в ванне, и в бане.
Всегда и везде –
Вечная слава воде!

Каждый человек должен заботиться о своем
здоровье.

С завтрашнего дня дома начинайте проводить
воздушные ванны. Закаливание начните с
температуры воздуха +18 С и процедуру
выполняйте в течение 3-5 минут, постепенно
увеличивая время.

Вафельное и полосатое,
Гладкое и лохматое,
Всегда под рукою.
Что это такое?



Дождик теплый и густой,
Это дождик не простой.
Он без туч, без облаков,
Целый день идти готов.



Горяча и холодна,
Я всегда тебе нужна.
Позовёшь меня – бегу.
От болезни стерегу.



**Благодарю всех за
сотрудничество!**

- **Закаляйтесь с удовольствием и
будьте здоровы!**