

# **Здоровый образ ЖИЗНИ**

**МБОУ «Сокрутовская оош»  
учитель начальных классов  
Ильченко Людмила Николаевна**

## Цели:

- ознакомить с правилами здорового образа жизни;
- формировать убеждение о необходимости сохранения личного здоровья;
- воспитывать заботливое, ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

## **Оборудование:**

- Учебник “Мир вокруг нас. 3 класс” (авт. Плешаков А.А.);
- Карточки с заданиями и картинки для учащихся.
- Экран, мультимедийный проектор, компьютер.
- Презентация к уроку.
- Детские художественные книги.
- Части цветка в цветном бумажном варианте.

## Эпиграф:

- «В здоровом теле – здоровый дух».  
«Береги платье снову, а здоровье –  
смолоду».

**Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!**



Продолжите высказывания:

- Пищевод, желудок, кишечник – это... (пищеварительная система).
- Носовая полость, трахея, бронхи образуют... (дыхательную систему).
- Нервная система состоит из... (головного мозга, спинного мозга, нервов).
- Сердце и кровеносные сосуды – это... (кровеносная система).
- Орган зрения глаза ....



# СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ И ГИГИЕНУ.



# Одним из важных правил здорового образа жизни является выполнение режима дня.



Подъём  
7.00



Зарядка  
7.10

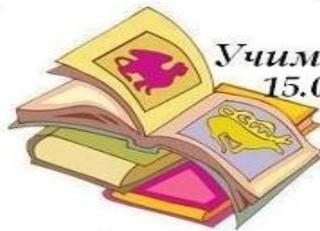


Умывание  
7.25

Завтрак  
8.00



Отдых  
14.00-  
-15.00



Учим уроки  
15.00-17.00



Обед 13-00

Дорога в Школу



8.30



Уроки  
9.00-12.40



Домой  
12.50



Ужин 19-00



Отдых  
19-30



Сон  
10.30

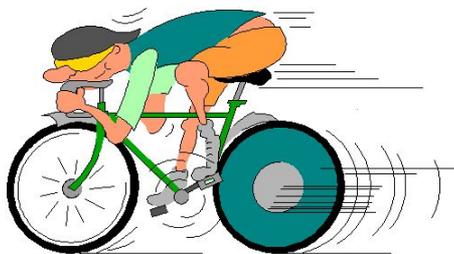
# Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.



*Не увлекайтесь!*



**Будешь заниматься спортом –  
будешь красивым.**



# Здоровье – это состояние нашего организма





**заниматься  
спортом**

**быть  
бодрым**

**Быть  
здоровым**

**правильно  
питаться**

**Соблюдать  
режим дня**

**гулять на  
свежем  
воздухе**

## Ход урока

### I. Организационный момент

**Учитель.** Что на свете дороже всего? (*Здоровье.*)

– А что такое здоровье? (*Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся.*)

Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Здоровье – это здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни начинается со здорового питания.

Правильная диета представляет собой сбалансированное питание, которое обеспечивает функционирование, рост, развитие и восстановление организма человека.

Сегодня у нас необычный урок – мы станем волшебниками и будем создавать «Цветок Здоровья и Счастья».

Волшебный девиз урока:

Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!

– Давайте прочитаем хором.

Презентация, *Приложение 1, слайд 1.*

– Наши чувства могут приносить вред нашему здоровью и здоровью наших близких. Надо чаще улыбаться, говорить друг другу комплименты.

Какое настроение понадобится нам для успешной работы на уроке?

Давайте улыбнемся друг другу, ведь улыбка тоже творит чудеса.

А раз вы волшебники, то и оценивать будете себя сами. После каждого задания на листочке рядом с цветком вы нарисуете себе кружок, если верно отвечали на мои вопросы и верно выполняли задания.

## II. Актуализация знаний

С хорошим настроением будем создавать первый лепесток – НАШ ОРГАНИЗМ.

### Презентация – слайд 2.

Продолжите высказывания:

- Пищевод, желудок, кишечник – это...  
(пищеварительная система).
- Носовая полость, трахея, бронхи образуют...  
(дыхательную систему).
- Нервная система состоит из... (головного мозга, спинного мозга, нервов).
- Сердце и кровеносные сосуды – это... (кровеносная система).
- Орган зрения глаза ....

- Орган слуха – ... (способность человека воспринимать различные звуковые сигналы позволяет ему более полно ориентироваться в окружающей среде).
- Орган осязания – ...
- Орган обоняния – ...
- Орган вкуса – ... ( язык – мышечный орган, в котором находятся вкусовые луковицы. Органом вкуса является подвижный мышечный орган – язык. Всю поверхность языка покрывает слизистая оболочка)
- Опорно-двигательная система состоит из... (скелета, позвоночника, мышц).

Впишите на своем цветке название на розовом лепестке.  
(Учитель прикрепляет на доске красный лепесток «Наш организм» к середине)

Для того чтобы наш организм был здоров, мы должны соблюдать правила здорового образа жизни.

### III. Изучение новой темы

На втором лепестке будет написано одно из этих правил – *СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ И ГИГИЕНУ.*

#### Слайд 3.

Перед детьми выставка детских художественных книг о чистоте: «Мойдодыр»,

Какие из этих книг вы читали?

Кто знает сказку «Мойдодыр»? Назовите автора. Чему учит эта сказка?

Почему человек должен содержать свое тело в чистоте?

Какую часть тела мы моем чаще других? (*Руки.*) Когда нужно мыть руки? (*Грязные уши – человек плохо слышит. Грязная кожа – человек плохо дышит. Грязные руки – появляются кишечные заболевания.*)

У Чистоты есть помощники. Давайте отгадаем загадки и узнаем их:

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

Лег в карман и караулю  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слез,  
Не забуду и про нос. (*Носовой платок*)

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*)

Вот какой забавный случай!  
Поселилась в ванной туча.  
Дождик льется с потолка  
Мне на спину и бока.  
До чего ж приятно это!  
Дождик теплый, подогретый.  
На полу не видно луж.  
Все ребята любят ... *(Душ)*

– Расскажите, как вы помогаете родителям содержать в чистоте жилище и одежду.

Итак, чтобы добавить второй лепесток, давайте хором прочитаем волшебные слова

*От простой воды и мыла*

*У микробов тают силы. (Чтение хором)*

– Запишите название на синем лепестке.

2) Третий лепесток – РЕЖИМ ДНЯ.

*Презентация – слайд 4.*



Одним из важных правил здорового образа жизни является выполнение режима дня. Режим дня детей и подростков способствует нормальному развитию, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине.

Как научиться соблюдать режим дня?

Приучайся вставать всегда в одно и то же время.

Приготовь с вечера то, что понадобится взять с собой завтра, чтобы утром не тратить время на поиски нужной вещи и не забыть ее.

Всегда выходи из дома заранее. Лучше прийти на 2–3 минуты раньше, чем опоздать.

## Физкультминутка

Рано утром я проснулся: разогнулся, потянулся.

Зашагал я на зарядку: все проделал по порядку.

Вправо, влево наклонюсь, и присяду, развернусь.

Побегу скорей плескаться: зубы чистить,  
умываться.

Съем тарелку вкусной каши, и пешком до школы  
нашей.

После школы отдохну, погуляю, подышу.

Не забуду про уроки, телевизор посмотрю,

Почитаю, порисую. Вот и спать уже хочу.

– Прочитаем волшебные слова:

Помни твёрдо, что режим  
Людам всем необходим.

– Запишите название на желтом лепестке.

3) Четвертый лепесток– ЗДОРОВАЯ ПИЩА

### Слайд 5

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

*Дети выбирают продукты, которые лежат на партах (картинки). Работа в парах.*

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

– Расскажите, как правильно питаться.

## Работа по учебнику (с. 155)

- Какое питание можно считать здоровым?
- Что значит «разнообразное» питание? (Проверка на экране)
- Объясните, как понимаете пословицу «Овощи – кладовая здоровья».

### 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 съесть в день 500–600 г овощей и фруктов.

Читаем волшебные слова и записываем  
название фиолетового лепестка:

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

4) Остался последний пятый лепесток –  
ПОДРУЖИСЬ СПОРТОМ .

**Презентация – слайд 6.**

30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуливаетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол, просто это должно быть каждый день.

Недаром говорят: “Здоровье – футляр красоты”.  
Будешь заниматься спортом – будешь красивым.

По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

– Какими видами спорта вы любите заниматься летом? Зимой?

– Кто из вас на зимних каникулах с семьей занимался спортом? Каким видом?

Если часто заниматься спортом, можно достигнуть больших результатов.

– Кто знает, какое спортивное событие ожидает нас в 2013 году? (показываю символ Универсиады)

– Какое спортивное событие ожидает нас в 2014 году? (символ)

– Сейчас во всех городах и селах нашей республики строят спортивные сооружения для детей и молодежи.

– Какие спортивные комплексы есть в нашем селе?

– Кто из вас посещает спортивные секции? Какие?  
(баскетбол, футбол, хоккей)

Молодцы. – Запишите название на оранжевом лепестке.

Волшебные слова:

Мы выбираем спорт, потому

Мы со спортом дружим,

Спорт нам очень нужен.

*Слайд 7*

## IV. Закрепление

– Вот мы и собрали наш Цветок Здоровья и Счастья.

**Вывод.** Здоровье – это состояние нашего организма. Быть здоровым – это быть бодрым, веселым, работать с хорошим настроением. Необходимо беречь здоровье: соблюдать режим дня, гулять на свежем воздухе, правильно питаться, заниматься спортом.

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.

Помните, что заботиться о своем здоровье должен каждый сам.

Главное – захотеть быть здоровым!

## **V. Итог урока**

– Посчитайте сколько кружков вы нарисовали на своем листке.

## **VI. Домашнее задание**

- 1) прочитать текст параграфа «Здоровый образ жизни»,
- 2) нарисовать рисунок к любому правилу ЗОЖ.

## **Использованные ресурсы:**

*Портных Ю.И.* Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1997.

*Панасова Е.* Загадки о здоровье. – М., 2009.