Муниципальное общеобразовательное учреждение-

средняя общеобразовательная школа №4 имени В. Бурова города Бежецка Тверской области

**Конспект открытого урока**

**Предмет: окружающий мир**

**Класс: 3**

**Тема: « Здоровый образ жизни»**

**Учитель: Трифанова Елена Анатольевна**

г. Бежецк

2018 год

**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.

***Планируемые результаты:***

***Регулятивные УУД*:**

* уметь самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения,контролировать и оценивать свои действия.

***Познавательные УУД:***

* уметь ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать какая информация нужна для решения учебной задачи, сравнивать, анализировать.

***Коммуникативные УУД:***

* осваивать правила работы в паре, воспроизводить и применять правила работы в паре, передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи;
* уметь доносить свою позицию до других, высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы.

***Личностные УУД:***

* положительное отношение к изучаемой теме, установка на ЗОЖ;
* мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах общения.

**Оборудование:**

Компьютер, презентация, карточки, учебник, рабочая тетрадь, цветные магниты, папка «Книга здорового питания» (с рецептами полезных блюд).

Ход урока:

**Ι. Организационный момент.**

Звенит звонок-

Пора начать урок.

На уроке нам будут нужны хорошее настроение и уверенность в себе!

-Ребята, проверьте всё ли у вас готово к уроку: учебник, рабочая тетрадь, дневник, письменные принадлежности.

**Фенологические наблюдения (Погода сегодня- рассказ дежурных)**

**II. Актуализация знаний.**

**-**Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! Эти слова звучали у нас на прошлом уроке. О чём мы говорили?( о закаливании)

-Вы должны составить памятку «Правила закаливания» (проверка)

- Общие правила закаливания:1) постепенность 2)настойчивость

- Вывод какой? (Закаливание укрепляет наше здоровье.)

- Здоровье- бесценный подарок и мы должны сохранять его в течение всей жизни.

-Ребята, а кто из вас хочет быть здоровым? Поднимите руки.

**III. Самоопределение деятельности.**

- Послушайте стихотворение и постарайтесь определить тему нашего урока.

На зарядку становись,

Подтянись и улыбнись!

Надо спортом заниматься,

Упражняться, закаляться.

Начиная новый день,

Прогони хандру и лень.

А вот вредные привычки

Надо людям позабыть.

И здоровые детишки

Будут долго – долго жить!

- О чём мы с вами будем говорить на уроке?

- Сегодня мы с вами поговорим о здоровом образе жизни - ЗОЖ .(Слайд 1)

- Познакомимся с правилами сохранения и укрепления здоровья, которые пригодятся вам в жизни. Вы узнаете, что значит вести здоровый образ жизни.

А пройдёт урок под девизом:

МЫ УМЕЕМ ДУМАТЬ,

УМЕЕМ РАССУЖДАТЬ!

ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ,

ТО И БУДЕМ ВЫБИРАТЬ!

**IV. Работа по теме урока.**

**1.Беседа**

Чтение текста с.150 в учебнике.

-Как вы думаете, будет ли этот мальчик здоровым?

( Правила сохранения и укрепления здоровья только тому приносят настоящую пользу, кто следует им не от случая к случаю, а постоянно, кто живёт по этим правилам. О нём говорят: он ведёт здоровый образ жизни.)

-Что такое здоровый образ жизни?

-Что значит вести здоровый образ жизни?

Вести ЗОЖ – это значит выполнять ряд правил. А какие это правила? На основе текста учебника и собственных знаний раскройте каждое правило ЗОЖ. Подумайте, что нужно изменить в вашем поведении в соответствии с этими правилами.

**2.Работа в группах.**

Напоминаю правила работы в группе. Вы-команда.

1.Говори спокойно и ясно.

2.Уважай своих товарищей, их мнение.

3.Умей каждого выслушать.

Читают тексты, выделяют главное( 2-3 мин)

1группа

- Какое 1 правило ЗОЖ? ( **Соблюдай чистоту!** Открыть запись)

Чтение стих. О чистоте. (Собственного сочинения Будько О.)

Пословицы о гигиене и чистоте. (Читают дети)

Вывод: ЗОЖ начинается с чистоты!

2 группа

Правило 2 ЗОЖ (**Правильно питайся!** Открыть запись)

- Какое питание можно считать здоровым?

Регулярное

Без спешки

Разнообразное (богатое овощами и фруктами)

«Книга здорового питания» (с рецептами полезных блюд)

Индивидуальное сообщение:

Какие продукты вредные? ( Про чипсы и сухарики)

Вывод: Питайся правильно!

3 группа

Раскройте 3 правило ЗОЖ ( **Сочетай труд и отдых**! Открыть запись)

-Что значит сочетать? (чередовать)

Пример режима дня ( на плакате подготовила Ларионова В.)

Вывод: Придерживайся режима дня, чередуй труд и отдых!

4группа

Назовите 4 правило ЗОЖ. (**Больше двигайся**! Открыть запись)

- Кто дома каждый день делает зарядку? Кто начнёт делать с завтрашнего дня?

-Как ученики нашего класса выполняют это правило. ( Презентация )

**V. Физкультминутка . Звучит песня «Если хочешь быть здоров!»**

(Проводят физорги класса)

Вывод: Больше двигайтесь! Движенье- жизнь!

**3.Индивидуальные сообщения**

- Привычка-это то, что человек привык делать не задумываясь, почему он это делает и как.

Есть хорошие привычки- мыть руки, гулять на воздухе и т.д.

Плохие привычки - читать лёжа, много есть сладкого и т.д.

- А что такое вредные привычки? Как они разрушают здоровье?

У нас в гостях врачи-наркологи Лапкин Илья Олегович и Лапкин Леонид Олегович. ( Слайды)

(Врачи раздают памятки ЗОЖ)

Вывод: Не заводи вредных привычек!

Перечислите правила ЗОЖ:

- Посмотрите на пять шагов к здоровому образу жизни, которые вы можете сделать сами. И то будете ли вы их делать , зависит от вас. От этого будет зависеть ваше здоровье и долголетие.

1. Соблюдай чистоту!

2. Правильно питайся!

3. Сочетай труд и отдых!

4. Больше двигайся!

5. Не заводи вредных привычек!

Пословицы о здоровье ( Читают по группам)

-Что значит вести ЗОЖ? (чтение вывода с.153)

-Вести ЗОЖ доступно каждому, нужно только огромное желание и сила воли. Нужно преодолевать свои слабости и лень, воспитывать силу духа.

Характеристика здорового человека не будет полной, если мы будем говорить только о физическом здоровье. Есть ещё и здоровье духовное. Сегодня много вспомнили пословиц о здоровье. Я хочу напомнить « В здоровом теле -здоровый дух!» Как вы её понимаете? Если тело здоровое , то и душа будет здоровая. Человек будет совершать хорошие поступки, любить людей, любить жизнь. Дух будет крепок. Будьте здоровы телом и душой!

**VI. Самостоятельная работа. Работа в парах.**

РТ стр.86 № 2.

Соблюдай чистоту! Больше двигайся!

Проверка сам.работы.

**VII. Итог урока**

-Что значит вести ЗОЖ? (правило-вывод с.153)

**VIII. Рефлексия**

-Отдайте свой голос (Добавить лучи у солнышка)

1. Вы выполняете правила ЗОЖ или будете стараться их выполнять.

2.Вы не считаете нужным их выполнять

**IX. Выставление оценок**

**X. Домашнее задание**

Повторить раздел «Мы и наше здоровье»

- Закончить урок мне хотелось бы такими словами:

Мы рождены, чтоб жить на свете долго,

Грустить и петь, смеяться и любить,

Но чтобы стали все мечты возможны

Должны мы все здоровье сохранить.

**Приложение 1**

**СОБЕРИ ПОСЛОВИЦУ**

|  |
| --- |
| *Будь аккуратен, забудь про лень –* |
| *чисти зубы каждый день!* |
| *Чаще мойся –* |
| *воды не бойся!* |
| *В чистой комнате - чистое тело,* |
| *убирай комнату, чтоб она блестела!* |
| *В здоровом теле –* |
| *здоровый дух!* |

**Приложение 2**

*Выступление врачей-наркологов*

*1-й ученик.* “Курение – опасно для вашего здоровья”.

*-* Курение очень вредно для лёгких, да и для всего организма. Ребёнок, который начинает курить, хуже растёт, быстрее устаёт при любой работе, плохо справляется с учёбой, чаще болеет. Всё это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин и ещё много других вредных веществ. У некурящего человека лёгкие розовые, а у того, кто долгое время курит, они становятся серыми от вредных веществ. Учёные подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут.

*2-й ученик.* “О вреде алкоголя”.

*-* Спирт (алкоголь), который содержится в спиртных напитках, при неумеренном употреблении вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.

 “Никогда не прикасайся к наркотикам!”

*-* Наркотики – особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотики раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь – наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик нарушает работу мозга и всего организма и в конце концов убивает человека. Распространение наркотиков – опасное преступление, за которое строго наказывают.

**Приложение 3**

**ПАМЯТКА ЗОЖ**

****

****