

Открытый урок  
по окружающему миру  
во 2 «А» классе  
на тему:  
«Если хочешь быть здоров»



Кл.руководитель: Цыграева П.С.

**Цель:** формирование представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

- Систематизировать и расширить знания учащихся о правилах здорового образа жизни;
- Создать условия для понимания учащимися необходимости соблюдения этих правил.
- Способствовать развитию навыков сотрудничества, умения вести диалог.

**Планируемые результаты**

**Предметные:**

- Правильно строить режим дня;
- Понимать роль правильного питания в жизнедеятельности организма;
- Знать и соблюдать правила гигиены.

**Метапредметные:**

- *Регулятивные:* целеполагание как постановка учебной задачи самими учащимся, планирование промежуточных этапов решения учебной задачи.
- *Познавательные:* умение воспринимать поставленную задачу, анализировать предложенную ситуацию и решить её, оценивать проделанную работу, доказывать свои предположения по решению учебной задачи.
- *Коммуникативные:* развитие навыков сотрудничества в паре и в группе, умения вести диалог, обращаться за помощью, правильно выражать свои мысли.

**Личностные:** Создать условия для формирования правильного взгляда на здоровый образ жизни и выполнения правил личной гигиены.

**Тип урока:** урок открытия нового знания.

**Формы работы:** парная, групповая, индивидуально-коллективная.

**Ресурсы урока:**

- Плешаков А.А. Учебник и рабочая тетрадь 2 класс,
- компьютер,
- мультимедийный проектор,
- экран,
- презентация «Если хочешь быть здоров»

**Оборудование:**

- текст телеграммы от Карлсона.

## Ход урока

### 1. Организационный момент

- Здравствуйте!

Слово какое чудесное,  
Красивое, доброе, чуточку нежное.

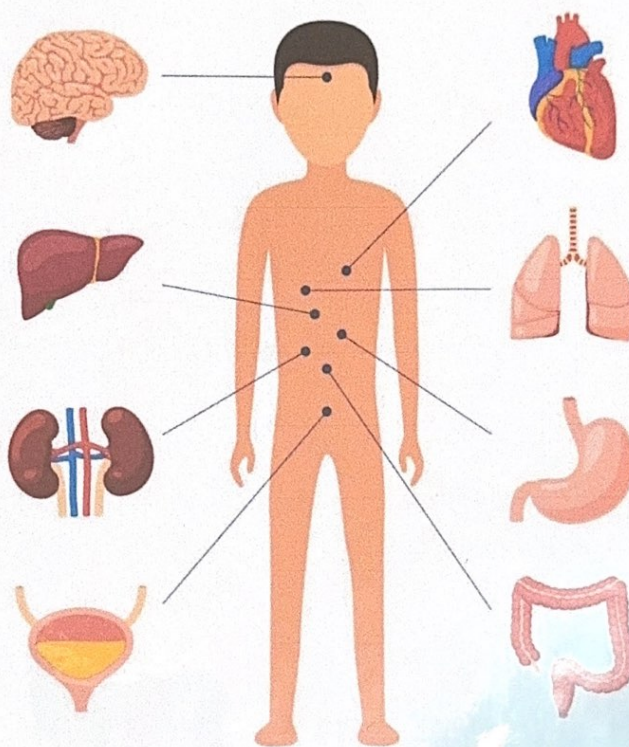
- Здравствуйте!

Скажем мы новому дню!

Здоровья желаем всем и всему!

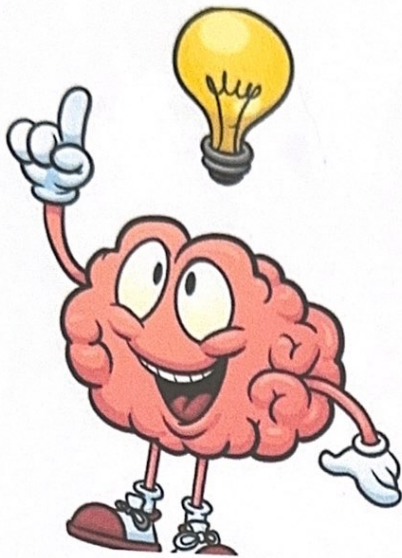
### 2. Актуализация знаний

- На предыдущем уроке, мы с вами познакомились с органами человека. Давайте, проверим ваши знания. (слайд)

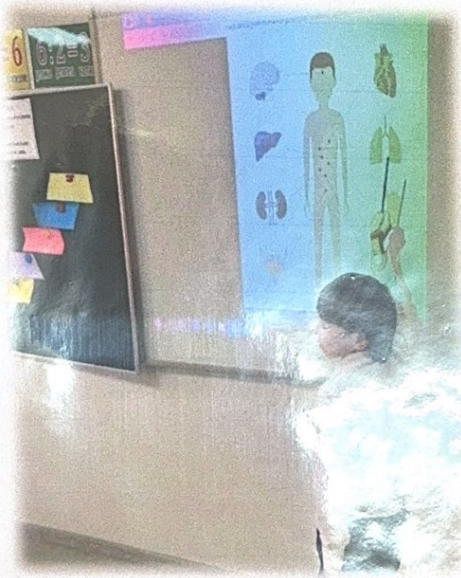


1. Этот орган размером немногим больше кулака непрерывно сжимается и разжимается, гонит кровь в сосуды.  
**сердце.**

2. Этот орган заведует нашими мыслями и чувствами, следит за работой главных внутренних органов - сердца и легких. За это его называют «главным командным пунктом организма».  
**мозг;**



3. Этот орган похож на две розовые губки. С помощью его человек дышит.  
**легкие;**
4. В этом органе выделяется кислый сок, который способен переварить большую часть пищи. Этот орган называют главным отделением «внутренней кухни».  
**желудок;**
5. Этот орган похож на длинный извилистый коридор. Пища в нем окончательно переваривается, превращается в прозрачные растворы и впитывается в кровь.  
**кишечник.**



- Молодцы, справились с работой на «отлично»!

### 3. Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся

- В самом начале урока мы с вами говорили друг другу «здравствуйте», а это значит, что желали всем...
- *Здоровья!*
- В народе говорят: «Здоровому - всё здорово». Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.
- Почему очень важно беречь и укреплять здоровье?
- А может из вас кто-то уже догадался, о чём сегодня пойдёт речь на уроке?
- Какова же тема?
- А как вы думаете, что нужно сделать для того, чтобы быть здоровым?
- Откройте учебник на стр. 8. Тема нашего урока «Если хочешь быть здоров».



- Какие учебные задачи мы поставим перед собой?
- Прочитайте, что говорит Муравьишка про учебные задачи ?

### 4. Первичное усвоение нового знания

- А задумывались ли вы, почему при встрече люди желают друг другу здоровья? Правильно. Потому что здоровье человека - это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растёте и уже каждый из вас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.
- Как называют человека, у которого ничего не болит?
- Пожалуйста, поднимите руку тот, кто ни разу не болел?
- Здоровье - это наше богатство, а любое богатство нужно беречь, иначе можно его потерять. А как нам сберечь, сохранить своё здоровье?
- Сегодня мы поговорим о том, как сохранить своё здоровье, а помогут нам в этом наши помощники - ступеньки здоровья (план урока на доске).

- Дети, что обозначают слова - «Личная гигиена»?
- Личная - то есть эти правила выполняет каждый человек. Гигиена - это те действия, которые должен выполнять человек, чтобы поддерживать свое тело и жилище в чистоте.
- Что же нужно делать, чтобы соблюдать правила личной гигиены? (*Ответы детей*)
- Нужно мыть руки перед едой, правильно ухаживать за зубами, ухаживать за ногтями и волосами, мыться, чтобы наше тело было чистым, содержать в порядке одежду и обувь, помещение в котором живём.
- В каждой семье должны быть предметы гигиены, которыми могут пользоваться все члены семьи, т.е. *общие*, и те, которыми может пользоваться только один человек, т.е. *личные*.

### Работа с учебником

- Рассмотрите фотографии на стр. 10 учебника и подумайте, какие из этих предметов у каждого человека должны быть личные, а какими могут пользоваться все члены семьи?



- Важно соблюдать правила личной гигиены.
  - А как вы их усвоили, это можно проверить. Нужно записать предложения, которые вы прочитали в учебнике.
- 1) Перед едой, после прихода с улицы, игры с животными, посещения туалета нужно ...
  - 2) Утром и перед сном надо ...
  - 3) Перед сном необходимо ...
  - 4) Не реже одного раза в неделю нужно ...

### 1. Режим дня

- И первый наш помощник - это режим дня. Соблюдать режим дня - это очень важно для здоровья. Слово «режим» - французское, оно означает «точно установленный порядок жизни. Режим дня - это умение управлять своим временем.

#### Работа с учебником

- Чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать режим дня. Давайте прочитаем определение режима дня в учебнике.
- Посмотрите, какой режим дня был у мальчика Серёжи? (Стр. 8)
- Что делал Серёжа после того, как проснулся?
- Что он забыл сделать? (*Обед после уроков в школе, прогулка, приготовление домашнего задания, ужин.*)
- А кто из вас соблюдает режим дня?
- А вот сейчас мы проверим. Предлагаю игру - «Помоги Незнайке составить режим дня».



- Режим дня, который вы составили, примерный. Он может немного меняться. Например, вы раньше пришли из школы или легли спать, если к вам в дом пришли гости. Дома вы составили рабочий тетради свой режим.
- Ребята, при составлении режима дня необходимо, чтобы учеба или работа сменялась отдыхом, чтобы не менее 2 ч в день вы проводили на свежем воздухе, не менее трех раз в день кушали (делаете все одно и то же время), спали 8-9 ч, просыпались и ложились спать в одно и то же время. Режим дня - это один из наших помощников в сохранении здоровья.

#### Работа в тетради

Выполнение задания 1 в рабочей тетради на с. 5

- Какое правило надо соблюдать, чтобы сохранить здоровье? Я думаю, что вы постараетесь соблюдать режим дня.

- Продолжаем дальше.

## 2. Физкультура и спорт

- Что обязательно нужно делать, чтобы быть сильным, ловким, выносливым и главное обладать крепким здоровьем? (*Заниматься физкультурой, спортом, закаляться...*)

Вот у нас появляется вторая ступенька, ведущая к сохранению здоровья «Физкультура и спорт».

## 3. Правильное питание

- Ребята, сегодня к вам на урок хотел прийти один сказочный персонаж, но, к сожалению, не смог. Как вы считаете, что с ним могло случиться? Ответы детей (*Не смог, заболел*).

- Почему он мог заболеть?

- Давайте прочитаем телеграмму, которую он нам прислал.

«Дорогие ребята! Я очень забочусь о своем здоровье: ем только вкусные продукты- конфеты, чипсы, мороженное и варенье, сплю до самого обеда, никогда не делаю зарядку и старюсь меньше мыть руки и чистить зубы. Я живу высоко на крыше и вижу, что многие ребята поступают как я. Но, не смотря на это, я все равно заболел. Не ждите меня, я буду лечиться. Ваш ... (кто это?)

Карлсон.



- Правильно ли питался Карлсон?

- Каким должно быть питание?

- Вот у нас появляется третья ступенька, ведущая к сохранению здоровья «Правильное питание».

- Правильное питание - это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Если есть возможность, старайтесь больше употреблять овощей и фруктов, пейте молоко и кефир, ешьте творог, поменьше употребляйте сладкого, жирного и



соленого. Правильное питание - условие здоровья, неправильное - приводит к болезням. Есть лучше всего в одно и то же время, желательно 4-5 раз в день, но никак не меньше трех раз. И будете здоровы!

**Физкультминутка** (все встают)



- Давайте поиграем в игру «Полезные и вредные продукты». Если вы считаете продукт полезным - хлопаем, вредным - топаем. (*Рыба, кефир, чипсы, пепси, геркулес, торт, мясо, лук, капуста, сыр, конфеты, яблоки.*)
- Зачем человек ест? Без еды человек не может долго прожить - около месяца, еда человеку необходима в течение всей жизни. Пища даёт организму энергию, необходимую для работы мышц, сердца, мозга и других органов. При недостатке пищи человек слабеет. Тот, кто не садится вовремя есть или, наоборот, постоянно что-то жуёт (конфету, булочку, печенье), портит аппетит и нарушает правильное пищеварение, его нормальный ритм.
- Как человек получает продукты? Человек получает пищу благодаря растениям и животным. Поэтому продукты бывают животного и растительного происхождения.

#### **Работа с учебником**

Чтение текста (стр. 9). «Как правильно питаться».

#### **Задание 1.**

- Рассмотрите фотографии на стр. 9 и правильно распределите продукты по группам.
  - А сейчас откройте тетради на стр. 6-7, найдите 3 задание.
  - Какой вывод мы можем сделать?
  - Так что значит правильное питание? (*Правильное питание - это разнообразное питание*).
- Какое условие для сохранения здоровья мы вывели? (*Правильно питаться*).
- Молодцы. Продолжаем дальше идти к нашей вершине - здоровья.

#### **4. Личная гигиена**

- Ещё одно условие сохранения здоровья - соблюдать правила личной гигиены.

- Какие правила надо соблюдать, чтобы сохранить здоровье? (*Правила личной гигиены*)
- Продолжаем дальше идти к нашей вершине здоровья.

### 5. Уход за зубами

- А теперь подумайте, о чём идёт речь? Отгадайте загадку.  
Когда мы едим - они работают,  
Когда не едим - они отдыхают,  
Не будем их чистить -  
Они заболеют. (*Зубы*)
- Какие зубы лучше: здоровые или больные? Почему?
- Здоровые зубы прекрасно измельчают пищу во рту. Больные зубы делают это гораздо хуже. Плохо пережеванная пища переваривается с трудом. Желудок над такой пищей трудится в несколько раз дольше, меньше отдыхает и начинает болеть. Поэтому пищу надо пережевывать не спеша, тщательно. Здоровые зубы помогают нам правильно и красиво говорить, украшают улыбку человека.

### Работа с учебником

- Как сохранить зубы здоровыми? Давайте познакомимся с правилами ухода за зубами на стр. 11 текст «Как ухаживать за зубами».
- Вот появляется следующая ступенька к здоровью «Уход за зубами».
- Ребята, я думаю, что вы хорошо запомнили все правила и будете их обязательно выполнять.

### Работа в тетради

- Проверим себя. Выполним задание в тетради стр. 7 № 6.
- Не менее двух раз в год нужно проверять зубы у врача. К какому врачу нужно обратиться, если возникли проблемы с зубами?
- Какое условие для сохранения здоровья мы вывели? (*Беречь зубы*)

### 5. Первичное закрепление

- Какие правила вы теперь будете соблюдать, чтобы сохранить здоровье?
- Что бы вы посоветовали своим младшим сестрам и братьям?
- Давайте посмотрим на нашу лесенку (обращение к плану урока). Назовите наших помощников в сохранении здоровья. (*Режим дня, личная гигиена, физкультура и спорт, правильное питание, уход за зубами*).
- Что вы будете делать, чтобы сохранить здоровье?
- Прочтите вывод Мудрой черепахи на с. 11

### 6. Информация о домашнем задании и о его выполнении

В учебнике перечитать материал на стр. с 11. В рабочей тетради выполнить задания 2 и 5 на стр. 5-7.

### 7. Рефлексия (подведение итогов занятия)

- Получили ответы на свои вопросы? Выполнили цели урока?

**В конце урока  
я вам хочу пожелать,  
чтоб вы всегда оставались здоровыми.**

