

**МБОУ Алексинская СОШ**

**конспект урока по окружающему миру  
2 класс  
«Если хочешь быть здоров»**

**Подготовила  
учитель начальных классов  
Баталенкова Лариса Михайловна**



*Директор школы*

*О. Н. Куршеникова*

**Цель урока:** сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни

**Задачи:**

*Личностные:*

- ✓ формировать ценностное отношение к своему здоровью, потребность вести здоровый образ жизни.

*Предметные:*

формировать представление о правилах, которые помогают сохранить собственное здоровье на долгие годы;

*Метапредметные:*

- ✓ формировать познавательные интересы обучающихся; формировать необходимость приобретения новых знаний и практических умений;
- ✓ продолжить формирование умения организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, оценивать достигнутые результаты;
- ✓ формировать умение вести самостоятельный поиск, анализ и отбор информации;

**Планируемые результаты:**

*Познавательные УУД:*

- ✓ знать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека.

*Коммуникативные УУД:*

- ✓ работа с информацией, выработка основных навыков для сохранения здоровья

*Регулятивные УУД:*

- ✓ выделить компоненты здоровья человека;

*Личностные УУД:*

- ✓ сохранение жизни и здоровья.

**Оборудование урока:** Учебник «Мир вокруг нас» А. А. Плешаков, рабочая тетрадь «Мир вокруг нас», карточки с заданиями.

**Технология:** здоровьесберегающая технологии.

**Ход урока:**

**I. Оргмомент.**

- Здравствуйте, дети!

- «Здравствуйте», какое это хорошее и волшебное слово.

- А что означает слово «здравствуйте»? (пожелание здоровья)

- Значит, когда мы говорим «здравствуйте», мы желаем друг другу здоровья. Каждый человек хочет быть здоровым. Вот как раз сегодня мы поговорим о том, что надо делать, если хочешь быть здоров.

- Сядьте ровно, распрямите спинку, расправьте плечи, поднимите подбородок и улыбнитесь друг другу. Начнём наш урок с хорошего настроения, которое может быть только у здоровых людей.

**II. Актуализация знаний.**

- Ребята, давайте вспомним, о чем вы узнали на прошлом уроке? (- О внешнем и внутреннем строении человека.)

- **Карточка №1.** Прочитайте задание и выполните его. (самопроверка с доски)



3. Укажи стрелками, что относится к внешнему, а что — к внутреннему строению тела человека.



- Молодцы, ребята, правильно выполнили задание.

### Карточка №2. (самопроверка с доски)

Тест: Организм человека

1. С помощью какого органа дышит человек?

- А) мозг
- Б) легкие
- В) желудок

2. Что является главным отделением “внутренней кухни”?

- А) легкие
- Б) печень
- В) желудок

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

- А) легкие
- Б) желудок
- В) сердце

4. Этот орган похож на длинный извилистый “коридор”. Пища в нем окончательно переваривается (превращается) в прозрачные растворы и впитывается в кровь.

- А) печень
- Б) кишечник
- В) желудок

5. Этот орган находится справа от желудка и помогает переваривать пищу.

- А) лёгкие
- Б) печень
- В) кишечник

6. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

- А) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;
- Б) горбатый, бледный, хилый, низкий;
- В) стройный, сильный, ловкий, румяный.

7. Зачем нужно знать свой организм?

- А) чтобы сохранять и укреплять здоровье

Б) чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться

( Учитель подводит итог выполненного домашнего задания)

**III.-** Чтобы настроиться на дальнейшую работу, быть бодрым, здоровым и сильным, проведём **физминутку**.

Головами покиваем,  
Носиками помотаем,  
И зубами постучим,  
И немного помолчим.  
Плечиками мы покрутим,  
И про ручки не забудем.  
Пальчиками потрясём,  
И немного отдохнём.  
Мы ногами поболтаем,  
И чуть-чуть поприседаем,  
Ножку ножкой подобьём  
И сначала всё начнём.  
Головами покиваем,  
Носиками помотаем,  
И зубами постучим,  
И немного помолчим.

**IV.Формулировка темы и целей урока.**

- Ребята, как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить на уроке? Это слово уже называлось много раз. ( Дети сами называют тему урока, учитель лишь направляет их)
- Давайте откроем учебник на стр. 10 и назовём тему урока.
- Как вы думаете, на какие вопросы нам нужно будет ответить?  
(- Что такое здоровье? - От чего оно зависит? - Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым?)

**а) Режим дня.**

Самое дорогое у человека – это его здоровье. Мы веселы и красивы, потому что мы здоровые. Сегодня мы поговорим о том, как сохранить своё здоровье, укрепить и улучшить. А в этом нам помогут наши помощники. Назовите одного из них.

- Что такое режим дня? ( Это порядок, в котором правильно сочетаются учёба, игра, отдых и другие занятия)
- Посмотрите, какой режим дня был у мальчика Серёжи?
- Что делал Серёжа после того, как проснулся?
- Что он забыл сделать?
- Расскажите о своём режиме дня.
- При составлении режима дня необходимо, чтобы учёба, работа сменялись отдыхом, не менее двух часов в день вы проводили на свежем воздухе, не менее трёх раз в день вы кушали ( желательно в одно и тоже время), спали 8 – 9 часов, просыпались и ложились в одно и тоже время. Режим дня – это один из помощников в сохранении здоровья.

**б) Личная гигиена.**

Чтоб здоровье сохранять,  
Надо гигиену соблюдать!  
Много грязи вокруг нас  
И она в недобрый час  
Принесёт на вред, болезни.  
Но я дам вам совет полезный  
Мой секрет совсем несложный –  
С грязью будьте осторожны!

- Дети, назовите следующего помощника в сохранении здоровья.

- Что такое личная гигиена?

- Отгадайте загадки:

Костяная спинка,  
Жёсткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит. ( Зубная щётка)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. ( Мыло)

Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою –

Что это такое? ( Полотенце)

Хожу – брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. ( Расчёска)

Я не сахар, не мука,

Но похож на них слегка.

По утрам всегда я,

На зубы попадаю. ( Зубной порошок)

- Стр. 11 Какие предметы у каждого человека должны быть личные, а какими могут пользоваться все члены семьи?

### **Физминутка для глаз**

- Ребята, выполняйте эти несложные правила и вы сохраните своё здоровье.

**в) Правильное питание.** Как вы понимаете эти слова?

- Чтобы быть здоровым нужно питать разнообразной пищей. Люди её получают благодаря животным и растениям.

- Рассмотрите рисунки и назови продукты:

- Растительного происхождения
- Животного происхождения

( взаимопроверка)

- Стр. 6 №3 ( рабочая тетрадь) Самостоятельная работа.

- Для жизни человека нужны разные продукты питания. Старайтесь больше есть овощей, фруктов, пейте молоко и кефир, ешьте творог, поменьше употребляйте сладкого, жирного и солёного. И будьте здоровы!

Когда мы едим – они работают.

Когда не едим – они отдыхают.

Не будем их чистить – они заболеют. ( зубы)

- Стр. 13. Текст «Берегите зубы»

- Стр.7 №4 ( рабочая тетрадь)

- Какие советы даны всерьёз, а какие в шутку? Если всерьёз, обведи «ДА», если в шутку, обведи «НЕТ».

- Здоровые зубы прекрасно измельчают пищу во рту. Они помогают нам правильно и красиво говорить, украшают улыбку человека. Не менее двух раз в год нужно проверять зубы у врача. К какому врачу нужно обратиться, если возникли проблемы с зубами?

г) **Движение.** Как вы понимаете это слово?

(- Это занятие физкультурой, спортом, бегом, каждое утро делать зарядку, посещать спортивные секции, ходить пешком, как можно больше быть на свежем воздухе, играть в подвижные игры, закаляться).

**V. Закрепление.**

- Назовите наших помощников в сохранении здоровья.

**VI. Итог урока. Выставление отметок. Рефлексия.**

- Чему учились на уроке?

- Что нового узнали на уроке?

- Кому скажем спасибо?

- Что вам больше всего понравилось на уроке?

- Ребята, у вас на партах лежат рисунки двух колобков ( грустного и весёлого)

Если вам было интересно на уроке и всё понятно, то покажите весёлого колобка. А если вам было грустно и вы ничего не поняли, то покажите грустного колобка.



Я очень рада, что вам было интересно на уроке и вы всё поняли.

**Домашнее задание.**

Стр. 10 – 13, прочитать ( для всех учеников)

Рабочая тетрадь: стр. 5 №1

Стр.6 №2

( учащиеся по желанию выбирают задание в рабочей тетради)