

**учитель начальных классов**  
**МБОУ лицей № 7 г Солнечногорк Московской области**  
**Прохорова Тамара Викторовна.**

**ПЛАН УРОКА**

**Тема «Обобщение по разделу «Здоровье и безопасность»**

К уроку готовы? *Да.*

Я надеюсь на вас, друзья.

Слушаем внимательно,

Работаем старательно.

**Выявление темы урока:** Однажды шли три странника. В пути их заста ла непогода. Они увидели дом, постучали. Им открыл хозяин и спросил: «Кто вы?» Странники ответили: «Здоровье. Любовь.

Богатство. Пустите нас погреться.» «Жаль, но у нас только одно место.

Пойду , посоветуюсь с семьей, кого из вас впустить.

Больная мать сказала:

«Давайте впустим здоровье». Дочь предложила впустить - любовь, а жена – богатство. Пока они спорили, странники исчезли.

- Как вы думаете, кто из странников очутился у нас на уроке?

- О чем будем говорить? (о здоровье)

Но здоровья не бывает без чего?

-Вспомните название раздела. (Здоровье и безопасность)

- Итак, назовите **тему урока.** ( **здоровье безопасность**)

-Сегодня у нас необычный урок. Мы отправляемся в путешествие. А как люди путешествуют?

- Мы с вами отправимся в путешествие на корабле по морю «Здоровья». В этом путешествии мы вспомним отчего зависит наше здоровье и как нам его сохранить.

-Закройте глаза. Представьте, что все мы плывем по тихому, спокойному морю на большом красивом корабле. За бортом нашего корабля лениво плещутся волны. В лазурной синеве неба парят чайки. Наш путь пересекает стая дельфинов. И вот на горизонте видны острова. Наш курс лежит к одному из островов этого чудесного архипелага. Мы спустились по трапу на песчаный пляж острова.

**АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗНАНИЙ**

-Открываем глаза и перед нами расстилается остров.

-Давайте пройдем и узнаем что же это за остров. Как он называется?

**Остров «Организм»**

-Вспомним ,из чего состоит организм человека.

**ТЕСТ «организм»**

Какой орган управляет работой всего организма?

- сердце;
- мозг;

- кишечник.

С помощью какого органа дышит человек?

- мозг;
- легкие;
- желудок.

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

- легкие
- желудок
- сердце

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

- желудок
- печень
- кишечник

Назови то, что относится к внутреннему строению человека:

голова, скелет, туловище, шея, мышцы, живо

-Для чего необходимо знать, как устроен наш организм? (чтобы быть здоровым).

## ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Мне знаком один мальчик, который очень хорошо знал свой организм, все правила сохранения и укрепления здоровья, но почти никогда их не выполнял. То забывал, то ленился, то спешил и говорил себе: «Вот завтра все буду делать правильно, а сегодня уж как-нибудь». Но следующий день повторялось то же самое, и через день, и через два... Как вы думаете будет ли этот мальчик здоров? Правила сохранения и укрепления здоровья приносят пользу только тому, кто следует им постоянно, а не от случая к случаю. Живет по этим правилам. О таком человеке говорят: он ведет здоровый образ жизни. **А вы знаете правила здорового образа жизни? Может быть попробуем их сформулировать?**

-Мы покидаем остров «Организм» и плывем дальше. На нашем пути следующий **остров «ПОМОЩНИКОВ ЗДОРОВЬЯ»**

-Каких помощников нашего организма, здоровья вы знаете? (ответы)

-Что такое гигиена? (ответы детей)

**СООБЩЕНИЕ** : Слово «гигиена» в переводе с греческого – целебный, целительный, оздоровительный. Люди стремились к чистоте и много лет назад. При раскопках царского дворца на острове Крит в Средиземном море были обнаружены бани. А в России в царской армии даже был ритуал перед боем мыться и одевать

чистое белье. Почему? На чистой коже меньше бактерий, в случае ранения можно избежать заражения.

-Давайте вспомним о помощниках, которые помогают сберечь здоровье. **Игра «какие предметы нужны для соблюдения правил гигиены».** Хлопните, если слово подходит: полотенце, мыло, очки, мочалка, телефон, шампунь, ножницы, крем, расческа, книга, тарелка, зубная щетка, бинт, карандаш.

- Итак. Назовите правило о гигиене тела.

**Правило: Содержи в чистоте тело, одежду, жилище!**

Послушайте стихотворение. О чем оно?

Одно из самых трудных дел –

Не делать сразу двадцать дел.

А что ни час – уметь всё время

Иметь на всё свой час и время:

И на веселье, и на труд.

На шум и шутки пять минут.

И на потеху – сладкий миг.

И долгий час на чтение книг! (**о режиме дня**)

Сейчас мы попробуем составить режим дня школьника.

/На доске: расписан день по часам, а на карточках записаны дела, нужно соединить./

### **Режим дня**

7.00 – 7.10 - Зарядка, утренний туалет

7.10 - 7.30 – Завтрак

7.30 - 7.50 – Дорога в школу

8.30 - 13.00 – Занятия в школе

13.00 - 13.30 – Обед

14.00 - 16.00 – Прогулка, помощь семье

16.00 - 16.15 – Полдник

16.30 – 17.30 – Приготовление домашних заданий

17.30 - 19.00 – Прогулка, помощь семье

19.00 - 19.30 – Ужин

19.30 – 20.30 – Свободное время

20.30 - 21.00 – Приготовление ко сну

21.00 – 7.00 - Сон

-Какое правило мы можем составить о режиме дня?

**Правило: Помни твердо, что режим, людям всем необходим.**

### **ПИТАНИЕ**

-Что в режиме дня повторяется 4 раза? (питание)

-Может ли человек быть здоровым без полноценного питания?  
Что такое полноценное питание? (употребление пищи богатой витаминами)

### **ВИТАМИНЫ**

Не забывай в числе других продуктов  
Побольше кушать овощей и фруктов.  
Овощи и фрукты любят все на свете.  
Взрослые и дети секреты знают эти.  
Виноград и вишня лечат все сосуды,  
Абрикос - для сердца, груша от простуды.  
Апельсин, как витамин,  
Знают все – не заменим.

А что обозначает слово «витамин»?

**СООБЩЕНИЕ:** Слово «витамин» придумал американский ученый-биолог Казимир Функ. Он открыл в оболочке рисового зерна вещество «амин» и доказал, что оно жизненно необходимо. А соединив «амин» с латинским словом «вита», которое обозначает «жизнь» получилось слово «витамин». Витамины есть во всех продуктах, но особенно много их в овощах и фруктах. Детям необходимо съедать 500-600 г фруктов и овощей в день

### **Сыграем в игру «Полезное, неполезное»**

-Я буду называть продукты. Если продукт полезен, вы хлопайте в ладоши, если не полезен – топайте ногами.  
Рыба, жирное мясо, кефир, чипсы, геркулес, пепси, подсолнечное масло. Фанта, морковь, торт, капуста, сникерс, яблоки, шоколад, груши, сухарики, помидоры, сморода.

- Какое правило выведем?

**ПРАВИЛО: Правильно питайся!**

-Как вы понимаете выражение «Движение- это кладовая жизни»?  
Когда человек много двигается? (когда занимается спортом)

### **СПОРТ ( послушайте стихотворение)**

Утром бег и душ бодрящий,  
Как для взрослых, настоящий!  
На ночь окна открывать,  
Свежим воздухом дышать,  
Ноги мыть водой холодной,  
И тогда микроб голодный  
Вас вовек не одолеет.  
Только помните, друзья,  
Крепким стать нельзя мгновенно –  
Упражняйтесь постепенно.

- Сыграем в игру «Доскажи словечко»

1. Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.  
А ударят - нипочём,  
Не угнаться за... (мячом).

Задание. Назвать игры с мячом

2. Эта птица - не синица,  
Не орёл и не баклан.

Эта маленькая птица  
Называется... (волан).

(Волан – легкий мячик с перьями или широким волнистым ободком для  
игры в бадминтон.)

Задание. Как называется игра с воланом?

3. На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то ... (лыжи).

4. Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим в перегонки.

И несут меня не кони,  
а блестящие ... (коньки).

5. Мне загадку загадали:  
Что это за чудеса?

Руль, седло и две педали,  
Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ  
Это мой ... (велосипед).

6. Вот такой забавный случай!  
Поселилась в ванной - туча.

Дождик льётся с потолка  
Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!  
Дождик тёплый, подогретый.

На полу не видно луж.  
Все ребята любят... (душ).

7. Это бодрость и здоровье

Это радость и веселье

Плюс хорошая фигура

Вот что значит... (физкультура)

-Давайте назовем правило!

**Правило: Люди с самого рождения, жить не могут без движения!**

А сейчас **ФИЗМИНУТКА**

Дружно встали! 1,2,3!

Мы теперь богатыри (руки в стороны)

Мы ладонь к глазам приставим (ладонь к глазам)

Ноги крепкие расставим,

Поворачиваясь вправо (поворот вправо)

Оглядимся величаво,  
И налево надо тоже ( поворот влево)  
Поглядеть из-под ладошек.  
И направо и еще (поворот вправо)  
Через левое плечо ( поворот влево).  
Буквой «А» расставим ноги.  
Точно в танце руки в боки,  
Наклонившись влево, вправо  
Получается на славу.

-  
Мы продолжаем наше путешествие. И на нашем пути возникает остров . Посмотрите, каким мрачным он выглядит!  
Как беспокойно море вокруг него! Как вы думаете может называться этот остров? Узнаем чуть позже.

### **ОСТРОВ БЕЗОПАСНОСТИ**

-И нас встречают **ДОМАШНИЕ ОПАСНОСТИ**. (Электробытовые приборы) **Отгадайте загадки:**

Кто по проводам  
В дом приходит к нам?  
По ночам, когда темно,  
Освещает дом оно? (Электричество).  
А загудит его мотор,  
Глотает он и пыль, и сор. (Пылесос).

Ей набили мясом рот  
И она его жует.  
Жует, жует, глотает,  
В тарелку отправляет. (Мясорубка).  
После стирки, у простынки,  
Он разгладит все морщинки.  
Только ты его не тронь!  
Он горячий как огонь! (Утюг).

-Как одним словосочетанием назвать эти предметы? (электробытовые приборы)

-Какую опасность они представляют для жизни?

-О какой опасности идет речь в этой загадке! (**О ПОЖАРЕ**)

Рыжий зверь в печи сидит,  
Рыжий зверь на всех сердит.  
Он от злости ест дрова  
Целый час, а может два.  
Ты его рукой не тронь,  
Искусает всю ладонь.

-Давайте повторим **правила действий при пожаре (СЛАЙД )**

-  
Но людей могут подстергать и **ОПАСНОСТИ ВНЕ ДОМА**. Где?(напри мер,на дороге )

-Итак, повторяем **правила дорожного движения.**

**Игра на внимание. «Да, нет»**

-Что хотите – говорите, в море сладкая вода? (Нет)

- Что хотите – говорите, красный цвет – проезда нет? (Да)

-Что хотите – говорите, каждый раз, идя домой, играем мы на мостовой?  
(Нет)

-Что хотите – говорите, но если очень вы спешите, то перед транспортом бежите? (Нет)

-Что хотите – говорите, мы всегда идем вперед только там, где переход? (Да)

-Что хотите – говорите, мы бежим вперед так скоро, что не видим светофора?  
(Нет)

- Что хотите – говорите, на знаке «здесь проезда нет» нарисован человек?  
(Нет)

-Что хотите – говорите, на круглых знаках красный цвет означает «здесь запрет»? (Да)

Дом со всех сторон открыт,

Он резною крышей крыт.

Заходи в зелёный дом,

Чудеса увидишь в нём. (*Лес.*)

Предлагаю отправиться в лес. (**СЛАЙДЫ : ягоды, грибы**)

-Предлагаю выяснить хорошо ли мы знаем лесные опасности, решив тест «**Четвертое лишнее**» (**СЛАЙД**)

- Шершень, оса, стрекоза, пчела. *Стрекоза не жалящее. Пчела домашнее.*
- Змея, ящерица, уж, черепаха. *Змея ядовитая. У черепахи панцирь.*
- Мухомор, волчье лыко, шиповник, вороний глаз. *Шиповник не ядовит. Мухомор – гриб.*
- Боровики, ложные опята, мухомор, бледная поганка. *Боровики съедобны.*
- Сорочий глаз, собачье лыко, опята – врунишки, вареная ежка. *Угадайте*

Вороний глаз, волчье лыко, ложные опята, сыроежка. *Сыроежка съедобна*

-Где еще могут подстергать опасности? (**на реке**)(Слайд)

**Игра «да-нет»**

-А кого в

нашем учебнике назвали «**Очень подозрительным типом**»? (человека, который представляет угрозу для жизни).

Вспомним правила безопасности, закончив предложения.

-Кто догадался как называется остров? (**ОСТРОВ БЕЗОПАСНОСТИ**)

-Какое правило узнаем на этом острове?

**Правило: Соблюдай безопасность дома, на улице, на дороге, в лесу и на воде!**

-  
Наше путешествие подходит к концу. Нам пора отправляться домой. А пока мы возвращаемся повторим правила, которые мы составили

-  
Что мы выяснили во время нашего путешествия? (нужно соблюдать правила безопасности и беречь свое здоровье)

Об этом важно помнить? А что мы можем сделать для того, чтобы эти правила узнали и другие школьники, люди) (**журнал**)

### **РАБОТА ГРУПП**

Задания группам:

1. Оформить обложку к журналу.
2. Народная мудрость о здоровье. Собрать пословицы.
3. Составить «Азбуку безопасности». а) дома; б) на улице.
4. Составить памятку о здоровом питании. Выбрать нужные слова.
5. Составить примерный режим дня.

### **РЕФЛЕКСИЯ**

- Подберите слова на каждую букву слова «здоровье», которые имеют отношение к здоровью, к ЗОЖ.

З – здоровье, закалка, зарядка

Д - диета, душ, диетолог, движение

О – отдых

Р – режим, расческа, ракетка, рюкзак

О –

В – вода, витамины, врач.

Ь

Е - еда

Представьте, что из путешествия вам можно отправить домой SMS на выбор:

1. Все в порядке! Правила знаю, здоровье сохраняю.
2. Все в порядке! Правила узнал. Буду выполнять!

Учитель Прохорова Т.В.