

Урок по окружающему миру. Тема: «Здоровый образ жизни»

Автор: Зыбина Н.А., учитель начальных классов

Цели: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни, воспитывать негативное отношение ко вредным привычкам .

Задачи: закрепить знания детей об организме человека и о его органах чувств, о бережном и правильном уходе за ними.

Ход:

Учитель:

Человек, чтобы он мог действовать отлично, с головы до самых ног сделан гармонично. Голова- всему венец. В ней начало и конец, без неё , сыны и дочки. не прочтёте вы ни строчки: составлять в уме слова вам поможет голова. Вам подскажет голова, сколько будет дважды два. Как найти дорогу в море, Как помочь другому в горе, как быстрее решить задачу, как проверить в кассе сдачу, как зажечь в квартире свет- голова даёт ответ.

Голова на нашем теле верховодит в каждом деле. Постарайтесь же ,ребятки, содержать её в порядке- пополняйте в ней запас каждый день и каждый час

На сегодняшнем уроке мы пополним запасы знаний о здоровом образе жизни, поговорим о наших органах чувств, как бережно относиться к ним.

После изучения темы вы сделаете правильный выбор в пользу своего здоровья.

Сколько органов чувств вы знаете?

Первый вариант-глазки-алмазки,

Второй вариант-ушки-хлопушки,

Третий вариант-носики-курносики,

Четвёртый вариант язычок-боровичок,

Пятый вариант- рифмовать про кожу сложно-без неё жить невозможно!

Проведём презентацию наших органов чувств.

1. Слово предоставляется глазкам-алмазкам.

.Глаза- важнейший орган, благодаря зрению человек получает более 80% всей воспринимаемой им информации. Огромный опыт человечества, который мы воспринимаем через книги, письменную речь, произведения живописи, архитектуры, кинематограф, красота природы — всё это воспринимается через зрение.

Строение глаза- очень сложное. Глаз состоит из глазного яблока, стекловидного тела, радужной оболочки, зрачка, хрусталика, сетчатки.

Как беречь глаза?

(яркий свет не должен попадать в глаза, книга — на расстоянии-30-35см, свет должен падать слева, нельзя читать лёжа, в транспорте, если долго читаем, рисуем, через каждые 20 мин. нужно отдыхать, нельзя смотреть телевизор и находиться за комп. подолгу, не трите глаза руками- пользуйтесь чистым носовым платком, не стесняйтесь носить очки).

Мало под ноги смотреть, чтобы не споткнуться-

Нужно иногда уметь в мире оглянуться:

Чтобы солнце, поле, рожь вдруг открылись взору.

Чтобы знать- куда идёшь- под гору иль в гору.

Плохо дело, коли в нас нет души живой:

Взгляд пустых и лживых глаз выдаст с головой!

Тем глаза и хороши- это зеркало души.

Почему говорят-Глаза — зеркало души? (ответы детей).

Ребята, про глаза существует немало устойчивых выражений. Вот некоторые из них. Что они обозначают?

-У семи нянек дитя без глаза.

-Не в бровь, а в глаз.

-В своём глазу и бревна не видно, а в чужом и сучок заметно.(Это фразеологизмы).

Учитель предлагает детям сделать гимнастику для глаз.

2. А сейчас ушки- хлопушки расскажут нам об этом органе чувств.

Учитель предлагает прослушать фонограмму звуков живой природы

С помощью ушей мы слышим речь других людей, звуки природы, музыку. Ухо разделяется на наружное, среднее и внутреннее. То, что мы называем ушами- это наружные уши, или ушные раковины, они улавливают звуки, которые являются колебаниями воздуха, эти колебания передаются в среднее ухо, затем во внутреннее ухо и далее в мозг.

Учитель предлагает детям ответить на вопрос-как орган слуха способствует гармоничному развитию личности.

3. Носики -курносики проведут презентацию органа обоняния

Орган обоняния- самое древнее из всех чувств по сравнению со зрением и слухом. Наш организм вовсе не безразличен к запахам. Обонятельные клетки, прощупывая своими ресничками воздух, поступающий в нос для дыхания, как бы решают, допускать его или нет. Если воздух загрязнён вредными пахучими веществами, которые издают зловоние, в мозг посылается сигнал тревоги.

Носовая щель сужается, воздуха проникает внутрь меньше. И, наоборот, аромат цветов, древесной смолы, талого снега, солёное дыхание моря вдыхать приятно. Дышится легко, успокаиваются нервы, улучшается кровообращение.

Хорошо развито обоняние у многих животных. Собаки различают до 2млн. запахов. Но у некоторых людей даже приятные запахи могут вызвать аллергию,

заболевание, при котором воспаляется кожа, глаза, распухает нос.

Вешать можно на гвоздь

Полотенце и трость,

Лампу, плащ или шапку,

И верёвку и тряпку...

Но никогда и нигде не вешайте носа в беде!

(объясни выражение-что нос повесил? Герои каких сказок повесили нос в беде?)

Учитель предлагает детям провести комплекс дыхательной гимнастики.

4. Когда дорога неизвестна, и нету карты под рукой -

Язык в пути- помощник твой, он доведёт тебя до места.

Он доведёт тебя до Киева! Но не трепите вы его никому ненужным словом,

Разговором бестолковым. Болтуны и пустомели не достигнут нужной цели:

Просто скатятся в овраг- им язык не друг, а враг.

Язык- тоже один из сторожей нашего организма. Если мы нечаянно возьмём в рот что-нибудь противное или несвежее, язык тотчас донесёт об этом мозгу, тот пошлёт приказ мышцам рта и мы, не задумываясь выплюнем то, что вредно организму.

Ребята, на протяжении всего урока мы слышим о мозге. Он командует всеми органами чувств. И сейчас мы послушаем об этом уникальном творении природы. (сообщение ребёнка).

Язык- орган вкуса. Какое ещё значение имеет слово «язык»?

-язык у колокола, языки пламени, иностранные языки.

Приведите примеры пословиц о языке.

-У правого уши смеются, а у виноватого и язык уныл.

-Язык не лопатка знает, где горько, где сладко.

-Языком не торопись, а делом не ленись.

-За твоим языком не поспеешь и босиком.

-Всякая сорока от своего языка погибает.

-Язык до Киева доведёт.

-Не спеши языком, спеши делом.

-Язык- переводчик сердца.

-Язык- стяг, дружину водит.

-Язык нужно держать в узде.

-Язык царствами ворочает.

-Языком мастер, а делом левша.

-Действием можно обидеть, а языком исправить.

Кожа- защитный барьер организма. Кожа защищает человека от радиации.

Кожа- водонепроницаема, поэтому человек не высыхает в жару и не тает во время дождя. На одном кв. см кожи находится до 40 тыс. микробов. Главный

способ ухода за кожей- мытьё.
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днём-
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
(подводим итог услышанному)

Ребята, какие вредные привычки человека вы знаете?

- алкоголизм
- наркомания
- курение

Посмотрите выступление театральной группы страны «Выручайка»-
представление «Муха — Цокотуха»:

Муха, муха цокотуха, позолоченное брюхо, муха по полю пошла, табачок она
нашла.

Села мухонька в карету , закурила сигарету, увлеклась табачком, подавилася
дымком.

А противный паучок — табачок нашу муху в уголок поволок. Сегареткой
угощает, долгой жизни обещает.

Воз здоровья и успех, и здоровый детский смех. Цокотуха улыбнулась,
сигареткой затянулась...

Вот прошло немало дней, посмотрите, что же с ней ? Наша муха изменилась.
В инвалида превратилась. Глазки больше не горят. Зубы желтизной блестят,
сердце бешено стучит. Платье нервно тербит.

Вдруг откуда ни возьмись маленький комарик, а в руке его горит маленький
фонарик

-Муха, муха, не дури,-брось сигарку, не кури.

С Выручайки я лечу и помочь тебе хочу. Лучше, муха, попляши, почитай и
попиши, свежим воздухом дыши, сигарету затуши.

Будешь, муха, хороша расцветёт твоя душа.

И с тобою мы вдвоём без сигарки проживём. Эта злая паутина состоит из
никотина. Вещества проходят в кровь, ты слабеешь вновь и вновь...

испугалась цокотуха- затряслась злачёным брюхом: -Я теперь примерной стану
и курить я перестану. Обещаешь не тужить? С сигареткой не дружить?

И с тех пор она живёт и здоровье бережёт.

Ребята, если вы хотите сохранить своё здоровье.

- Состояться в жизни как личность
- Выглядеть молодо и привлекательно
- Быть в хорошей спортивной форме
- Родить и вырастить здоровых детей
- Быть самостоятельным человеком
- Не быть рабом вредных привычек-

ТЫ СДЕЛАЕШЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!

