

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №33
ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА «ЗА ЛИЧНОЕ МУЖЕСТВО»
С. А. ВОТРИНА ГОРОДСКОГО ОКРУГА СЫЗРАНЬ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

446031, Самарская область, г.Сызрань, ул. Звёздная, д.48, тел/факс 8(8464) 96-05-81, ИНН 6325007680

**« Забота о здоровье и безопасности окружающих
людей»**

Предмет: окружающий мир.

Класс: 3.

Учитель: Широких Т.Н.

2023 г.

Урок (ФГОС) по окружающему миру в 3 классе
по теме: «Забота о здоровье и безопасности окружающих людей».

Тема: «Забота о здоровье и безопасности окружающих людей».

Цель: Закрепить знания о законах здорового образа жизни.

Задачи:

- учить детей анализировать свой образ жизни;
- повторить и закрепить основные навыки личной гигиены, гигиены питания;
- формировать мотивационную сферу физического воспитания;
- устанавливать и выявлять причинно-следственные связи;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;
- составлять рассказ по результатам, оформлять свою мысль в устной речи, слушать и понимать речь других, договариваться с одноклассниками,
- работать в группах по операциям
- обнаруживать и формулировать исследовательскую проблему в диалоге с учителем и учащимися

Оборудование: Мультимедийное оборудование, плакат с названием города, картинки с изображением продуктов.

Ход занятия

А сейчас у нас разминка.
Выпрямляем свои спинки,
На носочках потянулись,
Вправо - влево повернулись
И друг другу улыбнулись.
Раз, два, три, четыре, пять -
Урок пора нам начинать!

- У кого сейчас хорошее настроение?

- Возьмём с собой хорошее настроение и улыбки.

"Что является для человека наиболее важным, ценным в жизни - богатство, слава?"

Мудрец, подумав, ответил: "Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.....? ..."

А что сказал мудрец узнаем в конце урока.....

Кроссворд

- Орган зрения (*глаз*)З
- Орган кровообращения (*«живой мотор» – сердце*)
- Орган обоняния (*нос*)
- Комплекс упражнений (*зарядка*)
- Орган слуха (*ухо*)
- Полезные вещества, необходимые организму (*витамины*)

- Часть руки (*кисть*)
- Распорядок дня (*режим*)
- Проч (**Здоровье**).
- Что же мы понимаем под словом здоровье? Итак, здоровье- это...(когда ничего не болит, когда человек бодрый и весёлый, когда человек хорошо работает или учится,...).

Сформулируйте тему урока

Понятие «здоровье» очень многогранно. Исследуем его глубже.

III. Тема урока. Цель. Мотивация: для чего? Так о чем сегодня мы с вами будем говорить?

Значит какая цель урока? (правила здоров обр жизни. .. уметь отвечать на поставленные вопросы, АНАЛИЗИРОВАТЬ делать выводы.)

-Сегодня мы с вами будем работать в группах. Возглавлять группы будут научные руководители:

Давайте вспомним правила в группе.

Правила работы в группе.

1. Все члены группы – друзья, они помогают друг другу.
2. Каждый может сказать всё, что он чувствует.
3. Когда один говорит, все остальные молчат и внимательно слушают.
4. Качественно выполнять работу.
5. Один за всех, все за одного.

1-я группа "**Чистюли**".

Задание: Почему нужно соблюдать чистоту?

2-я группа "**Витаминка**".

Задание: Какое питание является здоровым?

3-я группа "**Режим дня**".

Задание: Как правильно сочетать труд и отдых?

4я группа "**Здоровячки**".

Задание: Какие вредные привычки разрушают здоровье?

Каждая группа работает с учебником и заданиями

1) Группа «Чистюли»

-Для чего животные купаются и чистят своё тело?

-А зачем моется человек?

-Почему плохо быть грязнулей? Микробы- это.....

(Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши - человек плохо слышит. Грязная кожа - человек плохо дышит. Грязные руки - появляются кишечные заболевания.)

Как их рассмотреть? Что такое микроскоп и для чего он нужен? (*Увеличительный прибор для рассматривания предметов, неразличимых простым глазом*).-Посмотрите мультфильм о микробах.

-Что помогает нам победить микробов? (Чистота.)(слайд 9)

-Расскажите, как содержать в чистоте своё жилище и одежду.(Ответы учащихся 1 группы)

-Назовите **1-е правило ЗОЖ**

Вывод: (Содержи в чистоте тело, одежду, жилище.)

-А вот и волшебные слова. Мы их вместе должны произнести.

От простой воды и мыла

У микробов тают силы. (Чтение хором) Сейчас мы с вами проведем эксперимент! (раздаю группам влаж. Салф!!)

Потрите руки хорошенечко. Что заметили? (Я сейчас возьму чистые салфетки и протру поверхность в разных местах)

Почему надо мыть руки как можно чаще? (На руках скапливается микробов больше, чем на других участках тела. Грязными руками можно занести в рот болезнетворные бактерии и микробы, которые вызывают кишечные инфекции.) Давайте посмотрим мультфильм

2. Группа «Витаминка».

- группа проведет научно-практическую конференцию «Питание и здоровье»..

- А руководить ей будет... ученик

- У вас, наверное, сразу возник вопрос, а что же такое конференция? Познакомимся с понятием этого слова.

Конференция – собрание, совещание, для обсуждения каких-либо вопросов.

Вам необходимо выяснить, какие существуют правила питания, влияющие на здоровье человека. И назовём их «Золотые правилами питания» (на доске).

Обсудите в группе и запишите .(маркер)

1.разнообразное питание.

Одним из главных компонентов питания являются.....? **витамины.**

- **Делаем вывод!**

- Каким должно быть питание? (разнообразным)

- Первое правило питания: **разнообразие** (на доске).

- Пища должна быть полезной и разнообразной. Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

*Необходимо включать в свой дневной рацион **разные продукты: мясные, молочные, рыбные, овощи и фрукты***

2.Режим питания *Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, ужин отдай врагу!(обсуждение).*

Принимать пищу необходимо в определённые часы. Тогда твой желудок будет всегда готов к работе. Самый лучший приём пищи – 4-5 раз в сутки.

Прочитайте высказывание. Как вы его понимаете?

3. Умеренность.

В народе говорят: «Кто жаден до еды, тот дойдет до беды».

-Нельзя переедать. Если ты ешь много, желудок и кишечник переполняются, не успевают, как следует переваривать пищу.

- Но мы знаем, что не все продукты полезные для организма человека.

- Я предлагаю **2 группе** разобраться с **вредными и полезными продуктами.**

- Работаем тихо и дружно!

3. -Расскажите, как правильно питаться. (Ответы учащихся 2-й группы)

4. Работа по учебнику (с. 158)

5. Это интересно!

Слово "витамин" придумал американский учёный - биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество ("амин"), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо.

Соединив латинское слово *vita* ("жизнь") с "амин", получилось слово "витамин". Детям надо съедать в день 500 - 600 г овощей и фруктов.

Назовите **2-е правило ЗОЖ.. Вывод (Правильно питайся.)**

Волшебные слова:

*Прежде, чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть.*

3 Группа « Режим дня»

Одним из эффективных способов укрепления здоровья является режим дня.

-Что такое режим дня? (распорядок дня)

-Зачем он нужен? (помогает экономно и с пользой распорядиться собственным временем).

Составьте режим дня!

-Учёба в школе, выполнение домашних заданий - серьёзный труд. Бывает, что третьеклассник занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом.

Оздоровительная минутка "Гимнастика для глаз".

Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.

Делайте круговые движения глазами: налево - вверх - направо - вниз - направо - вверх - налево - вниз. Повторите 10 раз.

Вытяните вперёд руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.

Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

3-е правило! Вывод (Правильно сочетай труд и отдых.)

Волшебные слова:

*Помни твёрдо, что режим
Людям всем необходим.*

-Когда мы говорили о режиме дня, я услышала слова «делаю зарядку».

-Поднимите руку те, кто её делает.

-К чему приводит малоподвижный образ жизни?

-Чем надо заниматься?(слайд 14)

- Делать зарядку
- Играть в подвижные игры на воздухе.
- Заниматься физическим трудом и физкультурой.
- Заниматься спортом. (Ответы учащихся 4-й группы)

Зарядка даёт прилив бодрости, хорошего настроения. А кому же не хочется начать день с радостной улыбкой. Упражнения для утренней зарядки направлены на разогрев мышц
Физминутка

-Кто из вас посещает кружки, секции связанные с движением? Замечательно!

4-е правило. Вывод: (Больше двигайся!)

Волшебные слова:

Люди с самого рожденья Жить е могут без движенья

4 Группа « Здоровячки».учебник с 152!

-Расскажите о вреде курения, алкоголя и наркотиков. (Ответы учащихся 5-й группы)

5-е правило. Вывод : (Не заводи вредных привычек.)

Но характеристика здорового человека будет неполной, если мы будем говорить только о физическом здоровье. Есть ещё и здоровье духовное.

-А вы знаете, что физические упражнения помогают справиться с плохим настроением.

-А можно ли улучшить настроение? Вот несколько простых способов.

Встань перед зеркалом (к зеркалу выходит один из желающих учеников), посмотри на себя унылого, грустного, тоскливого и потому несчастного и некрасивого. А теперь улыбнись и весело подмигни себе. Скажи себе добрые, ласковые слова (Ах, я такой...)

2. Игра «Зеркало». Работа в парах.

•-А теперь каждый из вас будет «зеркалом» для другого. Улыбнитесь и скажите добрые слова. (Дети поворачиваются лицом друг к другу. Определяют, кто будет первым, кто вторым. Улыбаются и подмигивают друг другу).

Надо учиться любви к себе, к людям, к жизни. И тогда вы будете действительно здоровы.

Запомните волшебные слова:

*Грубых слов не говорите,
Только добрые дарите.*

6. Закрепление изученного материала.

1).-Вот мы и разобрали все правила ЗОЖ .

-Что значит вести здоровый образ жизни?

2) **Выполнение задания в рабочей тетради.**

7. Подведение итогов урока.

-Назовите главные правила ЗОЖ.

Кто знает пословицы о здоровье?

- В здоровом теле - здоровый дух.
- Здоровье дороже денег.
- Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.
- Чистота - залог здоровья.
- Овощи - кладовая здоровья.
- Курить - здоровью вредить.
- Кто вино любит, тот сам себя губит.
- От рюмки водки до могилы путь короткий.

•Рефлексия

Одного мудреца спросили:

*"Что является для человека наиболее важным, ценным в жизни - богатство, слава?"
Мудрец, подумав, ответил: "Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.
Здоровый нищий счастливее любого больного короля".*

•*Здоровый человек живет долго, болеет редко и, самое главное, здоровый человек – счастливый человек!*

•

•**У. -Вы согласны с мнением мудреца? (Да.) Тест . Оцените себя.**

Что мы выяснили проведя данные исследования? Продолжите

Я понял

Я хочу

Я не буду **Пригодится** в жизни?

9. Домашнее задание.

•Нарисовать запрещающие знаки к правилам ЗОЖ.

По учебнику стр.150-153

Составьте свой режим дня .

4.Рефлексивная деятельность.

Занятие заканчивается. Поделитесь своими впечатлениями.

Берегите свое здоровье!

Золотые правила питания.

1.Пища должна быть полезной и разнообразной. Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Необходимо включать в свой дневной рацион **разные продукты: мясные, молочные, рыбные, овощи и фрукты**

2.Режим питания. Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, ужин отдай врагу!(обсуждение).

Принимать пищу необходимо в определённые часы. Тогда твой желудок будет всегда готов к работе. Самый лучший приём пищи – 4-5 раз в сутки.

3. Нельзя переедать.

В народе говорят: «Кто жаден до еды, тот дойдет до беды».

•Если ты ешь много, желудок и кишечник переполняются, не успевают, как следует переваривать пищу.

Слово "витамин" придумал американский учёный - биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество ("амин"), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita* ("жизнь") с "амин", получилось слово "витамин". Детям надо съедать в день 500 - 600 г овощей и фруктов.

Режим дня

1. Подъем, зарядка- 7-00

•**Гигиенические процедуры.- 7-15**

•**Завтрак.- 7-30.**

•**Дорога в школу.- 7-50**

- **Занятия.**
- **Обед.-12-30**
- **Внеурочная деятельность.**
- **Прогулка на свежем воздухе- 15-00**
- **Выполнение домашнего задания- 16-00**
- **Помощь по дому.- 18-00**
- **Ужин. 18-30**
- **Свободное время 18- 45- 21-00**
- **Сон- 21-00**

Лист наблюдений

Ф.И. _____

Тема урока _____

Цель: наблюдать, анализировать ,делать выводы.

Чистюли.

Вывод: Содержи в чистоте

ОЦЕНИ СЕБЯ **5** **4** **3**

2

Лист наблюдений

Ф.И. _____

Тема урока _____

Цель: наблюдать, анализировать ,делать выводы.

2-я группа "Витаминка".

«Золотые правилами питания»

ОЦЕНИ СЕБЯ **5** **4** **3**

2

Вывод Правильно

ОЦЕНИ СЕБЯ **5** **4** **3**

2

Лист наблюдений

Ф.И. _____

Тема урока _____
Цель: наблюдать, анализировать, делать выводы.
3 Группа « Режим дня»

Вывод Правильно сочетай

Лист наблюдений

Ф.И. _____

Тема урока _____

Цель: наблюдать, анализировать, делать выводы.

"Здоровячки".

Задание: Какие вредные привычки разрушают здоровье? (учеб стр.152-153)

Вывод Не заводи

ОЦЕНИ СЕБЯ 5 4