

Урок по предмету «Окружающий мир» в 1 классе.

Тема: Если хочешь быть здоров, закаляйся!

ОЗОЖ. Что такое воспитание себя?

Учитель:

Гуринович Наталья Анатольевна, учитель
начальных классов

Цель: формирование представления о закаливании, его пользе для здоровья.

Задачи:

познакомить с правилами и видами закаливания;

развивать стремление вести здоровый образ жизни;

побуждать к воспитанию силы воли, применению закаливающих процедур.

Оборудование:

аудиозапись гимна АНО «ДРОЗД-Балаково»; видеописьмо из детского сада №70;

карта страны Здоровячков; картинки с домиками докторов Солнца, Воды, Свежего

Воздуха; виды закаливания на цветных полосках цветов радуги; 3 правила закаливания;

слова «*Кто с закалкой дружит, никогда не тужит*»;

иллюстрация с изображением лиц здоровых детей; шапочки у докторов Солнца, Воды, Свежего Воздуха, капелек; слова «*Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!*»; *рецепты от докторов Природы.*

Ход урока.

I. Организационный момент.

-Сегодня мы с вами опять отправимся в страну Здоровячков. Чтобы туда попасть, скажем заветные слова.

*Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!*

II. Мотивация. Работа над понятиями *здоровье, признаки здорового человека.*

-Что такое здоровье? Закончите фразу «Здоровье – это ... (ответы детей)»

-Здоровье - это состояние, когда ты не только не болеешь, но и чувствуешь себя прекрасно, когда у тебя не болят ни тело, ни душа.

1) Игра «Узнай здорового человека»

-Можете ли вы отличить больного человека от здорового? Уберите слова, характеризующие больного.

красивый	стройный	ловкий	неуклюжий
сутулый	сильный	бледный	румяный
вялый	добрый	щедрый	раздражительный
жадный	весёлый	злой	внимательный

-Вот такие жители в стране Здоровячков , в городе Здоровейске (иллюстрация с изображением лиц здоровых детей).

-Что нужно делать, чтобы расти здоровым и счастливым? Ответ на этот вопрос содержится в гимне АНО «ДРОЗД-Балаково», который хорошо вам знаком.

(Звучит гимн АНО «ДРОЗД-Балаково», дети маршируют под него, поют и выполняют движения.)

Для того чтоб быть всегда счастливым

И чтобы не болела голова,

Для того чтоб быть всегда красивым,

Подумать о здоровье нам пора.

ПРИПЕВ: Физкульт-ура! Физкульт-привет!

Лишь с Балаково-ДРОЗД добьёмся мы побед

Физкульт-привет! Физкульт-ура!

Заняться спортом всем давным-давно пора.

-Что же нужно делать, чтобы расти здоровым?

(выслушиваются ответы детей)

Резюме. Чтобы расти здоровым, нужно заниматься спортом.

2) Беседа о видах спорта.

- Какими видами спорта вы занимаетесь после школы? Какие секции посещаете?

- А можно сказать, что танцы - это спорт?

(Ответы детей, выступление девочки)

Чтобы танец станцевать

Надо очень сильным стать!

Чтобы в танце был успех, *(девочка прыгает)*

Нужно прыгать выше всех!

Чтобы руки, ноги гнуть,

Надо мышцы растянуть! *(девочка садится на шпагат)*

Танец - это тот же спорт,

А не отдых, не курорт!

Вывод. Танцы - это тоже спорт, потому что требует определенных усилий.

-А какими видами спорта можно заниматься на переменах?

(Учитель предлагает детям спортивный инвентарь – они называют виды спорта, в том числе скипинг.)

-Что нужно делать, чтобы расти здоровым?

Вывод. Чтобы расти здоровым, надо заниматься спортом. Спорт укрепляет здоровье, развивает в человеке силу воли.

Вывешивается красная полоска радуги (занятия спортом).

- Бывает ли так, что вам не хочется идти на секцию, на танцы?

(выслушиваются ответы детей)

-Какое качество необходимо развивать в себе, чтобы преодолевать лень?

(Необходимо воспитывать в себе силу воли)

III. Сообщение темы урока.

Учитель:

-Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать:

Как здоровым стать?

IV. Видеописьмо из д/сада № 70.

Учитель: к нам в класс пришло видеописьмо из детского сада № 70.

Воспитатель спрашивает:

-Здравствуйте, ребята! Вы меня узнали? Вспомните, чем мы с вами занимались, куда ходили, чтобы укреплять своё здоровье? Расскажите об этом учителю. До свидания.

(выслушиваются ответы детей)

Вывод. Уже в детском саду ваши воспитатели и преподаватель физкультуры заботились о вашем здоровье: вы делали зарядку, посещали бассейн, сауну, занимались лечебной физкультурой, закаливались.

V. Работа над новым материалом.

(Открываются створки доски. Домики с вывесками: доктор Солнце, доктор Вода, доктор Свежий воздух.)

1)Беседа о пользе умывания.

Учитель:

-Давайте постучимся к добрым докторам природы. *(На стук выходят добрые доктора природы: доктор Солнце, доктор Вода, доктор Свежий Воздух)*

-Дайте нам советы, чтобы мы научились беречь и укреплять своё здоровье.

- Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы.

-Какой водой вы умывались? *(выслушиваются ответы детей)*

Учитель. Умываться нужно прохладной водой: она пробуждает наш организм, улучшает кровообращение. Умывание закаляет наш организм.

(На доске - умывание прохладной водой.)

- Послушайте стихотворение о том, что делает по утрам девочка Алёна.

2)Обыгрывание движениями стихотворения.

Доктор Вода:

Воду в тазик я налью,

Горстку соли растворяю,

Лучше соли не простой,

А особенной морской!

Мама мягкой рукавицей

Оботрёт меня водицей,

Спину, руки, шею, грудь.

Скажет мне: "Здоровой будь!" *(имитация обтирания)*

Учитель. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура: к коже

приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрыми и весёлыми. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

(На доске - **обтирание**)

-А можно начать утро по-другому:

Капелька:

Утром я едва проснусь -
Сразу в душе обольюсь.
На весёлый летний дождь
Душ немножечко похож.
Он поёт, журчит, звенит -
Веселит он и бодрит.
И ленивый, сладкий сон
Струйками прогонит он!

Доктор Вода:

-Ребята, кто из вас принимает по утрам душ?

Расскажите, как вы это делаете? Какую воду выбираете: тёплую или прохладную?

Принимаете ли вы душ каждое утро? (ответы детей)

Учитель. Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус каждые два-три дня, доведя её до 15-18 градусов.

(На доске - **обливание прохладной водой**)

Капелька:

- Одна из замечательных закаливающих процедур - мытьё ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь – во-первых, смоете с ног пот и грязь, а во-вторых, будете крепче спать. Ведь мытьё ног на ночь благоприятно действует на сон!
(На доске - **мытьё ног на ночь.**)

-Наступило лето, слово **доктору Солнце:**

К речке быстро мы спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре –
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно.
Делать **так** руками нужно:
Вместе раз – это брасс.
Одной, другой – это кроль.
Три, два, один – плывём как дельфин.
Качаясь на волне, плывём на спине.
Вышли на берег крутой, отряхнулись и домой.

- Ребята, как вы думаете, когда мы купаемся летом в реке или на озере, что происходит с нашим организмом? (ответы детей: наш организм закаляется)

(Вывешиваются слова: **купание в открытых водоёмах**)

-Слово **доктору Свежий Воздух :**

После купания можно принимать воздушные и солнечные ванны. Воздушные ванны принимают под тенистыми деревьями. На солнце проводят сначала 5-10 минут

(обязательно с покрытой головой), чтобы организм привык к солнечным лучам. Затем можно быть на солнце более продолжительное время.

(Вывешиваются слова: **воздушные и солнечные ванны**).

- Посмотрите на доску: о каких видах закаливания мы вспомнили?

Однако закаливание не будет закаливанием, если не выполняются три правила:

Правило первое:

Доктор Вода:

Если хочешь быть здоровым,

Прогони подальше лень.

Если начал закаляться,

Закаляйся каждый день.

Учитель:

Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна хорошая сила воли.

Второе правило:

Доктор Солнце:

Вышел сразу на мороз –

Весь до косточек промёрз.

Закаляйся постепенно.

Это для здоровья ценно.

Учитель:

Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку в одних трусиках при комнатной температуре в течение 15-20 минут. Следить, чтобы на коже не появлялись “пупырышки”, надо сразу одеться.

Третье правило:

Доктор Свежий Воздух:

Если закаляться - в радость,

Вам простуда – не подружка.

Вы здоровье берегите.

Это, дети, не игрушка.

Учитель:

Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.

Все доктора хором:

Правила, эти помните, дети.

Будьте здоровы и не болейте!

Капелька:

Всех полезней солнце, воздух и вода,
От болезней помогают нам они всегда.
От всех болезней нам полезней
Солнце, воздух и вода!

Учитель:

- Если вы прямо с завтрашнего дня начнёте закаливающие процедуры и будете выполнять их каждый день, то будете здоровыми и закалёнными людьми.

- Солнце, воздух и вода – *(хором)* наши лучшие друзья.

3) Работа по учебнику.

- Как вы понимаете слова учебника «Нет плохой погоды, есть плохая одежда»?

- Почему на картинках дети одеты по-разному? Как надо одеваться? *(по погоде)*

- Ребята, скажем хором:

“Кто с закалкой дружит, никогда не тужит”?

VI. Итог урока.

- Что нужно делать, чтобы сохранить наше здоровье? Как это делать?

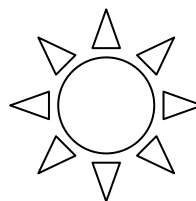
(перечисляют все виды закаливания)

Учитель. На этом наше путешествие в г.Здоровейск заканчивается. А вот из страны Здоровячков мы не уйдём, ведь на следующем уроке мы посетим другие уголки этой страны.

На прощание доктора дадут нам рецепты здорового образа жизни.



Рецепты от докторов Природы.



1. **Каждый день** проводи на свежем воздухе не менее 2-2,5 часов.

2. **Старайся больше двигаться.** Чем больше физических движений, тем больше кислорода попадает внутрь организма.

3. **Проветривай свою комнату.** Свежий воздух не любят микробы.

4. Солнечный свет необходим всему живому.

Почаще бывай на солнышке. Но загорать на пляже можно не больше 15 минут, иначе солнце из друга станет опасным врагом.

5. **Закаляйся!**