

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Иштымбальская основная общеобразовательная школа»



Районный семинар для руководителей  
общеобразовательных учреждений

Открытый урок по окружающему миру  
во 2 классе по теме  
«Если хочешь быть здоров»

Разработала: Андреева Аида Валерьевна,  
учитель начальных классов  
муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Иштымбальская основная  
общеобразовательная школа»

Иштымбал  
17.05.2019

**Тема урока:** «Если хочешь быть здоров»

**Класс:** 2

**Программа:** Плешаков А.А. Программа по окружающему миру 1-4 классы.

**Учебник:** Плешаков А.А. Окружающий мир 2 класс. – М.: Просвещение, 2017

**Тип урока:** урок систематизации знания по теме «Если хочешь быть здоров»

**Технологии:** проблемный диалог, работа в группах.

**Форма урока:** урок-путешествие

**Цель урока:** формирование представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи урока:**

**Развивающие:**

Личностные УУД: формирование адекватной мотивации к учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы; формирование отношения к своему здоровью как к величайшей ценности.

Познавательные УУД:

- Общеучебные УУД: научить искать и выделять необходимую информацию, строить речевые высказывания.
- Личностные УУД: формирование умения классифицировать объекты на основании определенных критериев.

Коммуникативные УУД: формирование умения работать в парах, распределять роли, осуществлять деловое сотрудничество и взаимопомощь, формировать собственное мнение, аргументировано его излагать.

**Обучающие:** познакомить со значением словосочетания «личная гигиена», «правильное питание», «режим дня» научить применять эти знания в жизни, научить составлять личный режим дня.

**Воспитывающие:** воспитать ответственное отношение к своему здоровью через разумную организацию режима дня, питания, занятия физкультурой.

**Прогнозируемые результаты:**

1. Будут знать: значение словосочетаний «личная гигиена», «правильное питание», «режим дня», «здоровый образ жизни».
2. Будут уметь: составлять свой индивидуальный режим дня, дети осознают необходимость ценностного отношения к своему здоровью, продолжится формирование адекватной мотивации к изучению своего организма занятиям спортом.
3. Будут уметь планировать практическую работу, устанавливать причинно – следственные связи, осуществлять коррекцию.
4. Будут уметь работать в парах: распределять роли, осуществлять деловое сотрудничество и взаимопомощь, формулировать собственное мнение, аргументировано его излагать, выслушивать мнение товарищей.
5. Будут уметь находить необходимую информацию для выполнения работы, анализировать предлагаемую информацию, сравнивать, характеризовать и использовать в собственной жизни.

**Методы контроля:**

- Устный
- Письменный
- Самоконтроль
- Наблюдение
- Взаимопроверка

**Приемы опроса:**

- Устный с комментированием

- Устный фронтальный
- С опорой на схему
- В процессе беседы
- Письменный
- Дифференцированный

### **Оборудование:**

#### **УМК «Школа России».**

1. А.А. Плешаков. «Мир вокруг нас». 2 класс. – М.: Просвещение.
2. Мультимедийный проектор.
3. Индивидуальные карточки.

#### **Структура урока:**

1. Организационный момент
2. Этап проверки домашнего задания
3. Этап подготовки к активному усвоению знаний
4. Физминутки
5. Этап закрепления знаний
6. Этап подведения итогов
7. Этап информации о домашнем задании

## **ХОД УРОКА**

### **I. Организационный момент**

-**Учитель.** - Скажем здравствуйте руками.

Скажем, здравствуйте глазами.

Скажем, здравствуйте мы ртом: «Здравствуйте!»

Будет радостно кругом.

Улыбнитесь. Улыбнитесь друг другу. Улыбнитесь гостям. Улыбка поднимает настроение. От улыбки становится всем светлее и радостнее. Присаживайтесь.

**Учитель:** - Что значит «Здравствуйте»?

**Дети:** Пожелать человеку здоровье

**Учитель:** Здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит его нужно беречь.

- Что нужно делать, чтобы сохранить здоровье? ( ответы детей)

- Молодцы ребята! Сядьте ровно, распрямите спину, расправьте плечи.

-Сегодня у нас не простой урок, а урок –путешествие. А вот куда мы отправимся, вы узнаете, прослушав песню. (*Звучит песня «Если хочешь быть здоровым закаляйся»*)

### **II. Актуализация знаний**

**Учитель:** Кто скажет, о чем эта песня?

- Почему очень важно беречь и укреплять здоровье?

(Чтобы не болеть, не пропускать занятия в школе, чтобы встречаться с друзьями, гулять во дворе, кататься с горки и т.д.)

**Учитель:** Ребята, как вы думаете о чем мы будем говорить сегодня на уроке?

( О здоровье)

**(слайд)** А девизом нашего путешествия будут слова «Каждый - кузнец собственного здоровья».

**Учитель:** Какие вопросы у вас возникли по этой теме?

(- Как сохранить здоровье?

- Как укреплять здоровье?

- Почему очень важно быть здоровыми?)

**Учитель:** На уроке мы попробуем определить условия сохранения и укрепления здоровья.

### **III. Проверка знаний.**

Сегодня мы с вами совершим волшебное путешествие в Страну Здорового образа жизни. Нас ждут интересные встречи и задания. Остановка, от которой мы начнём своё путешествие называется «Разминка». **(слайд)**.

Здесь мы вспомним, что вы узнали о своем организме.

**Учитель:** У вас на партах лежат листочки с заданиями. Вам надо отметить правильный ответ галочкой. Работаем самостоятельно, затем делаем взаимопроверку.

1.С помощью какого органа дышит человек?

- мозг;
- легкие;
- желудок.

2.Какой орган управляет работой всего организма?

- сердце;
- мозг;
- кишечник.

3.Зачем нужно знать свой организм?

- чтобы сохранять и укреплять здоровье;
- чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться;
- чтобы умело использовать свои возможности.

4.Отметь галочкой то, что относится к внутреннему строению человека:

голова, легкие, сердце, туловище, шея, мозг, печень, живот.

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

- сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;
- горбатый, бледный, хилый, низкий;
- стройный, сильный, ловкий, статный.

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

- легкие
- желудок
- сердце

(слайд) **Учитель:** А теперь проверим, как вы справились с заданием. Ответы учащимися по группам. Молодцы.

#### **IV. Станция «Режим дня» (слайд)**

**Учитель:** Мы на станции с названием «Режим дня»

- Как вы думаете, что это такое? А для чего нужен режим дня?

(Сохранить свое здоровье помогает режим дня. Режим – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня. )

А теперь посмотрим на режим дня, который считается правильным. (слайд)

- Правильный режим дня – это такой распорядок жизни, который предохраняет от переутомления, обеспечивает хорошую работоспособность, укрепляет здоровье и в тоже время позволяет успешно выполнить все задания и хорошо отдохнуть.

**Учитель:** Что вы можете добавить своего в этот режим дня? (ответы детей).

**Учитель:** Режим дня, который мы прочитали примерный. Он может немного меняться. Например, вы можете прийти из школы не в 13, а в 12 часов, лечь спать не в 21, а в 22 часа, если к вам в дом пришли гости. Самое главное, чтобы в сутки вы спали не менее 8-9 часов, кушали примерно в одно и то же время 4-5 раз в день, но никак не реже трех раз. Проводили на свежем воздухе не меньше двух часов в день, чередовали учебу или работу с отдыхом, побольше двигались.

#### **V. Станция «Личная гигиена». (слайд)**

**Учитель:** Все жители Страны Здорового образа жизни соблюдают личную гигиену.

Что обозначают эти слова «личная гигиена»? (ответы детей)

**Учитель:** Личная – то есть каждый человек выполняет эти правила. Гигиена – это те действия, которые должен выполнять человек, чтобы поддерживать свое тело и жилище в чистоте. Что же нужно делать, чтобы соблюдать правила личной гигиены? (ответы детей).

**Учитель:** (слайд) Нужно мыть руки перед едой, правильно ухаживать за зубами, не реже одного раза в неделю мыться горячей водой, ухаживать за ногтями и волосами, содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь. В каждой семье должны быть предметы гигиены, которыми

могут пользоваться все члены семьи, т.е. общие, и те, которыми может пользоваться только один человек, т.е. личные. Попробуйте определить, какие из этих предметов, к какой группе относятся. (*Практическая работа. Работа в группах с последующим обсуждением*).

Выполним практическую работу.

- У вас в пакете находятся предметы. Вы должны разделить их на 2 группы: для личного пользования и общие (для всех членов семьи).

(В пакете: полотенце, зубная щетка, зубная паста, шампунь, мыло, мочалка, расческа, ложка).

*Защита проекта.*

**Учитель:** Важно соблюдать правила личной гигиены.

А как вы их усвоили, мы сейчас проверим. Нужно закончить предложения: **(слайд)**

*Чистить зубы нужно два раза в день: (утром и вечером).*

*Перед едой нужно обязательно (мыть руки).*

*Во время еды нельзя (разговаривать с набитым ртом).*

*Никогда не ешьте немытые (овощи и фрукты).*

*Свет при письме должен падать (слева).*

## **VI. Станция «Физкульт-привет». (слайд)**

**Учитель:** Когда человек становится быстрым и ловким?

(Когда занимается спортом, двигается)

**Учитель:** Значит, чтобы быть бодрым, нужна достаточная двигательная активность.

- А в чем она проявляется?

( В зарядке, физминутке, дороге до школы пешком, на уроке физкультуры, прогулке на свежем воздухе)

**Учитель:** Значит, достаточная двигательная активность — еще одно условие сохранения здоровья.

-Ну раз двигаться необходимо для нашего здоровья, давайте и мы выполним физминутку.

### **КУЗНЕЧИКИ**

Поднимайте плечики,

Прыгайте, кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок, стоп!

Сели, травушку покушали,

Тишину вокруг послушали.

Выше, выше, высоко

Прыгай быстро и легко.

**Учитель:** Еще один помощник в сохранении здоровья – это движение. Чтобы быть здоровым нужно каждый день выполнять зарядку, больше ходить пешком, играть в подвижные игры, не пропускать без причины уроки физкультуры, кататься на коньках и лыжах. Все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.

**Учитель:** Давайте подумаем, почему школьники чаще всего пропускают занятия? (Простыли, появляется насморк, болит горло, уши, зубы и т. д.)

- Почему люди простужаются? (Одеваются не по погоде, ...).

А сейчас поиграем в игру. Я буду читать предложения, если правильно – поднимаете зелёные кружочки, если неправильно – красные кружочки.

( слайд)

**Игра: «Если заболел гриппом»**

- пригласи как можно больше друзей и здорово повеселись;
- срочно иди в поликлинику, а по пути зарази как можно больше людей;
- вызови врача на дом;
- ложись в постель;
- ешь побольше мороженого;
- принимай лекарства, которые сам нашел в аптечке;
- принимай лекарства, назначенные врачом;
- пей больше воды, фруктовых соков и другой жидкости: это поможет вывести из организма ядовитые вещества и снизить температуру;
- когда кашляешь и чихаешь, открывай рот пошире, чтобы летели брызги во все стороны;
- отправляйся в гости к другу - ты так давно у него не был.

**Итог:** - Какое правило надо соблюдать, чтобы сохранить здоровье?  
(Заниматься спортом, чтобы не болеть).

**VIII.** Продолжаем дальше идти к нашей вершине – здоровью.

**Станция «Правильное питание». (слайд)**

**Учитель:** Что значит «правильное питание»? (ответы детей)

**Учитель:** Правильное питание – это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания.

Раз бабулю Люсю посетила внучка,  
Крохотная девочка, милая Варюшка.  
Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

- Кушай, Варечка, скорей, - будешь крепче, здоровей,

Вырастишь такая – умная, большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими,

- Скушай суп, котлету, йогурт и ещё сырок.

- Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:

Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Варя носик, есть она не хочет.

- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,

Но компот, конфеты, мороженое - это главная еда,

Остальные все продукты - ерунда!

Расскажите, дети, Варя, что же с ней произойдёт,

Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

(ответы детей)

**Учитель:** Если есть возможность, старайтесь больше употреблять овощей и фруктов, пейте молоко и кефир, ешьте творог, поменьше употребляйте сладкого, жирного и соленого. Есть лучше всего в одно и тоже время, желательно 4-5 раз в день, но никак не меньше трех раз. И будете здоровы!

Давайте поиграем в игру «Полезные и вредные продукты». (слайд).

Если вы считаете продукт полезным – хлопаем, вредным - топаем. (Рыба, кефир, чипсы, пепси, геркулес, торт, жирное мясо, лук, капуста, подсолнечное масло, конфеты, яблоки.)

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

(- Чтобы быть здоровым нужно питать разнообразной пищей.)

**Учитель:** Зачем человек ест?

Без еды человек не может долго прожить – около месяца, еда человеку необходима в течение всей жизни. Пища даёт организму энергию, необходимую для работы мышц, сердца, мозга и других органов. При недостатке пищи человек слабеет. Тот, кто не садится вовремя есть или, наоборот, постоянно что-то жуёт (конфету, булочку, печенье), портит аппетит и нарушает правильное пищеварение, его нормальный ритм.

**Учитель:** Как человек получает продукты?

Человек получает пищу благодаря растениям и животным. Поэтому продукты бывают животного и растительного происхождения.



**Учитель:** Рассмотрите фотографии на слайде и правильно распределите продукты по группам.

Работу проводим в парах. Помните о главном правиле работы в парах: это уметь договариваться. Проверка по сигнальным карточкам.

**(слайд)**

( *взаимопроверка* )

Советы ( читают подготовленные учащиеся )

1 Прежде чем за стол мне сесть

Я подумаю, что съесть.

2. Пища должна быть разнообразной.

3. Главное – не переесть.

- А какие овощи и фрукты полезны, отгадайте загадки. **(слайд)**

Круглое, румяное,

Я расту на ветке!

Любят меня взрослые

И маленькие детки.(яблоко)

Яркий, сладкий, налитой,

Весь в обложке золотой.

Не с конфетной фабрики,

Из далекой Африки!( банан)

Я вырос на грядке,

Характер мой гадкий:

Куда ни приду,

Всех до слез доведу. (Лук)

Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос. (Морковь)

Надела Алена

Сарафанчик зеленый,

Завила оборки густо,

А зовут ее? (капуста)

**Учитель:** А ещё ребята, вы должны больше кушать овощей и фруктов, потому что в них содержится много витаминов. Если этих веществ в организме мало или совсем нет, люди заболевают. Пейте молоко и кефир, ешьте творог, поменьше употребляйте сладкого, жирного и солёного. И будьте здоровы!

**Учитель:** Какое правило надо соблюдать, чтобы сохранить здоровье.  
( Для здоровья нам нужна полноценная еда!)

**Творческое задание. (слайд)**

Я начну сказку, а вы придумайте ей продолжение.

«Жил- был один король. У него была дочь. Она любила есть только сладкое. И вот с ней случилась беда...»

- Какая беда случилась с принцессой?
- Что вы ей посоветуете? Работа в группах.

( Ответы детей)

- Верно, от неправильного питания, употребления в больших количествах сладкого, портятся зубы и нам приходится идти к зубному врачу, чтобы их лечить.

**VIII. Итак, мы на станции «Здоровая улыбка» (слайд)**

**Давайте поиграем**

- А в ходе игры поговорим о том, что нужно делать, чтобы сохранить ослепительную, здоровую улыбку на всю жизнь.

Вам мальчишки и девчушки,

Приготовила частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть

Для зубов, для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем невкусный,  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный совет?  
Нет, нет, нет!

Чтобы блеск зубам придать,  
Нужно крем сапожный взять.  
Выдавить полтюбика  
И почистить зубики.  
Это правильный совет?  
Нет, нет, нет!

Ох, неловкая Людмила,  
На пол щётку уронила,  
С пола щётку поднимает,  
Чистить зубы продолжает.  
Кто даст правильный ответ-  
Молодчина Люда? Нет!

Навсегда запомните,  
Милые друзья,  
Не почистив зубы,  
Спать идти нельзя.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили  
И идите спать.  
Захватите булочку сладкую в кровать!  
Это правильный совет?  
Нет, нет, нет!  
Молодцы, ребята, верно отвечали!

### **IX. Закрепление знаний.**

**Учитель:** Заканчивая наше путешествие, я хочу обратить ваше внимание на слова девиза: «Каждый кузнец собственного здоровья».

-А что делает кузнец?

(Он делает для лошади подковы, чтобы ей было не больно и удобно ходить. Чтобы лошадь не поранила ногу и не болела.)

- А что должны делать мы, чтобы быть здоровым?

(Выполнять правила здорового образа жизни.)

**Учитель:** На доске солнышко. К солнышку надо прикрепить лучики.

Назовите помощников в сохранении здоровья. (прикрепляем лучики, на которых написано: Режим дня, личная гигиена, правильное питание, двигательная активность, одеваться по погоде.)

Давайте посмотрим, какое солнышко-здоровья у вас получились.

## **Х. Рефлексия**

- Что нового узнали на уроке?
- Достигли ли мы целей урока?
- Что было трудно на уроке?
- Почему?
- Что было легко на уроке?

Учитель: Спасибо всем. Мы с вами очень интересно поработали. Все были очень активны, молодцы! Надеюсь, что сегодняшний урок не прошел даром, и вы многому научились и многое узнали. Ведь «Каждый – кузнец собственного здоровья»

## **XI. Домашнее задание**

Запись домашнего задания: Найти и записать пословицы, мудрые высказывания о здоровье.

## **XII. Итог урока**

- С каким настроением вы заканчиваете урок?

У вас на столах есть ваша ладошка. Если у вас хорошее настроение нарисуйте на ней свою улыбку. У меня хорошее настроение – вот вам моя улыбка!

А у вас какое настроение? Покажите мне свои ладошки!

Спасибо. Урок окончен.

### **Литература:**

1. Окружающий мир: Учебник для 2 класса: В 2 ч. (авт. А. А. Плешаков, издательство «Просвещение»).
  2. Рабочая тетрадь к учебнику «Окружающий мир для 2 класса»: В 2-х ч. (авт. А. А. Плешаков, издательство «Просвещение»).
  3. Поурочные разработки к учебнику для 2 класса «Мир вокруг нас» (авт. А. А. Плешаков, издательство «Просвещение»).
  4. Примерные программы по учебным программам. Окружающий мир. Стандарты второго поколения. – М.: Просвещение, 2011
  5. Баев Л. Э. Создание развивающей среды на уроках в начальных классах.- «ИДР»,2009
  6. Журнал «Практика образования» №№ 1, 2, 3 2011г.
  7. Лебедев О.Е. Компетентный подход в образовании // Школьные технологии. 2004. № 5
  8. Планируемые результаты начального общего образования / [Л.Л. Алексеева [и др.]]; под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. - М. : Просвещение, 2010.
  9. Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения А.Г. Асмолов; <http://www.kipk.ru/>
  10. Хуторской А.В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты // Интернет-журнал «Эйдос». <http://www.eidos.ru/journal/2002/0423.htm>
  11. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе : от действия к мысли: пособие для учителя / [А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.]; под ред. А.Г. Асмолова. — М. : Просвещение, 2008.
  - 12.Шубина Т.И. Деятельностный метод в школе  
<http://festival.1september.ru/articles/527236/>
- [https://docviewer.yandex.ru/view/248242397/?\\*=](https://docviewer.yandex.ru/view/248242397/?*=)
- <https://multiurok.ru/files/otkryti-urok-po-okruzhaiushchiemu-miru-iesli-khoc.html>
- <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2014/01/01/esli-khochesh-byt-zdorov-urok-po-okruzhayushchemu>