План-конспект урока

Предмет: человек и мир

Тема: «Забота человека о своём здоровье зимой»

Цель: сформировать представление о том, как заботиться о своем здоровье зимой; формировать представление о способах закаливания организма зимой, стимулировать стремление выполнять процедуры по закаливанию организма; учить правильно выбирать одежду и обувь для прогулок в зимнее время, соблюдать правила безопасности при катании на коньках, санках, лыжах; содействовать развитию познавательных процессов, речи.

Оборудование: учебник «Человек и мир», рабочая тетрадь, книга для чтения; ноутбук, мультфильм «Зимние игры».

Ход урока

1. Организационное начало урока

Заливистый школьный звонок

Позвал опять на урок.

Будьте все внимательны,

А еще старательны!

Чтоб природе другом стать,

Тайны все её узнать,

Все загадки разгадать,

Научитесь наблюдать,

Будем вместе развивать у себя внимательность,

А поможет всё узнать наша любознательность.

2. Актуализация предыдущих знаний

- Начнём наш урок с небольшого опроса.

— Декабрь, январь, февраль — это месяцы какой поры года? (Зимы.)

— Почему у большой медведицы рождаются маленькие медвежата? (Больших ей не прокормить.)

— Что это за день — 22 декабря? (Самый короткий зимний день.)

— Как называется зимняя командная игра с клюшкой и шайбой? (Хоккей.)

— Как называются узкие стальные полозья, прикрепляемые к обуви для катания на льду? (Коньки.)

— Как называются плоские деревянные или пластиковые полозья для хождения, бега по снегу? (Лыжи.)

— Как называется сооружение из трех снежных комов разного размера, поставленных один на другой, с морковкой на самом верхнем? (Снежная баба, снеговик).

- Заботится ли человек о своем здоровье, если зимой играет в хоккей, катается на лыжах или коньках, лепит снежную бабу? А почему же дети так часто болеют зимой? (Учащиеся высказывают предположения). Тема нашего урока на доске: «Забота человека о своем здоровье зимой».

— Чему же мы сегодня будем учиться на уроке?

- Мы будем учиться, как заботиться о своем здоровье зимой.

Научимся правильно одеваться и закаливать организм зимой.

3. Работа над новым материалом

- Зимние забавы, как вы сказали, очень полезны молодому организму. В задании 1 на с. 31 рабочей тетради есть рисунки. Будем обводить цветным карандашом рисунки, где изображено то, чем вы любите заниматься зимой на свежем воздухе.

— Копать снег лопаткой. Кто любит — обводит. Встаньте, кто обвел. Играть в хоккей. Встаньте.Кататься на лыжах. Встаньте.

— Выберем нужную одежду для зимних забав на улице. В этом вам поможет задание 2 на с. 31 и задание 3 на с. 32 рабочей тетради. Работать будете в парах, одна пара — у доски.

Для группы, которая работает у доски, приготовлены рисунки с изображе нием одежды и обуви для разных времен года. Учащиеся выбирают нужную. Послушайте и проверьте свою работу сами.

Чтение рассказов «Почему полезно гулять зимой на улице?» и «Играй на улице с умом!» в книге для чтения. Учащиеся проверяют свою работу и, если нужно, вносят изменения. - Чем, ребята, полезно для вас было это задание?

- Вы научились правильно выбирать одежду для игры на улице зимой. Вы поняли, что закутанному неудобно играть, можно вспотеть и заболеть. Лучше надеть легкую и теплую куртку, вязаную шапочку и шарфик.

- Теперь давайте немного отдохнём.

Физкультминутка «Зимние забавы» (музыкальное сопровождение)

Мы зимой в снежки играем, мы играем. (имитация лепки снежков)

По сугробам мы шагаем, мы шагаем. (шагаем, высоко поднимая колени)

И на лыжах мы бежим, мы бежим. (пружинистые движения на на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)

На коньках по льду скользим, мы скользим. (плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)

И снегурочку лепим мы, лепим мы . (соответствующие движения)

Гостью-зиму любим мы, любим мы. (развести руки в поклоне и поставить на пояс)

- Знаете ли вы, почему слова «лыжи», «коньки» и «санки» так называются? Учёные выяснили, что слово «лыжи» очень древнее. Появилось оно восемьсот лет назад. В старину слово «лызгать» означало скользить, а «лызнуть» - улизнуть, скрыться. В этих словах и слышится «лыжи». Вот и выходит, что в самом названии лыж заключается их главное свойство – скольжение.

Слово «сань» в языке древних славян значило «змея». След от санных полозьев действительно напоминает след проползшей змеи.

Учёные также узнали, что древние люди увлекались катанием на коньках. У них необычный вид – пожелтевшие от времени кости животных, края их сточены, а на концах просверлены отверстия, чтобы можно было их привязать к ноге. Катались на таких коньках с помощью палок с железными острыми наконечниками. Прошло время. Люди научились делать коньки из железа, и палки конькобежцам стали не нужны. Изгиб железного конька обычно украшали изображением лошадиной головы. Отсюда и название – коньки.

Просмотр мультфильма «Зимние игры»

- Уверена, что если вы выполните задание 4 на с. 32 рабочей тетради, то узнаете еще и правила игры на улице зимой.

— Кто из ребят подвергает опасности свое здоровье? Отметьте выбранные рисунки красными квадратиками. Поясните свой ответ. Расскажите о том, чего делать нельзя. Рассмотрите рисунки на с. 36—37 учебного пособия. Расскажите и покажите друг другу, кто из детей подвергает опасности свое здоровье. Что нового вы для себя узнали?

— Молодцы, знаете, чего делать нельзя. А вот зарядку полезно делать в любое время года.

Физкультминутка для глаз

4. Закрепление изученного материала

- Для того чтобы проверить, насколько вы усвоили материал, послушайте ситуацию и ответьте на вопрос.

Мои знакомые ребята Саша, Оля и Коля тоже решили заботиться о своем здоровье. Саша обливается по утрам холодной водой, но делает это нерегулярно. Оля с мамой гуляют на свежем воздухе в хорошую погоду. Коля постоянно ходит в бассейн. Кто из детей поступает правильно? Ответ обоснуйте. (Правильно поступают Оля и Коля, потому что они заботятся о своем здоровье: ежедневные прогулки на свежем воздухе и занятия спортом способствуют закаливанию организма и сохранению здоровья. А Саша совершает ошибку: закаливать организм нужно постепенно и регулярно)

5. Подведение итогов

*Игра «Хлопки»*

- Давайте ещё раз вспомним, как нужно заботиться о своём здоровье зимой. Для этого поиграем в «Хлопки». Если ответ на мой вопрос «да», то вы хлопаете, а если нет – то тихонько сидите.

Чтобы позаботиться о своём здоровье зимой, …

1) Нужно одевать теплую одежду и обувь? (Хлопок)

2) Необходимо закаливать свой организм зимой играми, прогулками, физическим трудом на свежем воздухе? (Хлопок)

3) Надо расстегнуть верхнюю одежду, если жарко во время игр зимой? (-)

4) Следует одеваться с учётом погоды? (Хлопок)

5) Выбирать для игр зимой надо только безопасные места? (Хлопок)

6) Нужно быть острожным при переходе улиц, особенно в снегопад и гололедицу? (Хлопок)

- Вы отлично поработали на этом уроке. Надеюсь, что вы запомнили, как нужно беречь своё здоровье зимой.