|  |
| --- |
| Класс: 4 |
| Учитель: Байназарова Виолетта Георговна |
| Тема урока: Как закалять свой организм. Можно ли снять усталость. |
| Тип урока: Изучение нового материала. |
| Задачи урока:  **-**воспитывать потребность в здоровом образе жизни; - расширить кругозор детей о предметах личной гигиены, о режиме дня, о чистоте и аккуратности; - способствовать воспитанию аккуратности и потребности к личной гигиене. |
| Оборудование: Учебник. |

**Ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название этапа** | **Содержание деятельности** | **Время** | **Примечание** |
| 1. | Орг. момент | -Здравствуйте, ребята! Сегодня урок окружающего мира у вас проведу я. Меня зовут Виолетта Георговна. Проверьте, все ли необходимое для урока лежит у вас на партах. | 1 мин |  |
| 2. | Актуализация знаний | -Ребята! Расскажите, какой раздел окружающего мира вы сейчас изучаете? (Раздел «Ты и твое здоровье») -А о чем вы уже узнали в разделе? (О правилах здоровой жизни; )  -Что именно вы узнали о правилах здоровой жизни? (Узнали что нужно: правильно питаться, соблюдать режим дня, нужен здоровый сон) -Как вы думаете, чтобы быть здоровым, нужно ли находиться всегда в хорошем настроении? Помогает ли нам улыбка всегда быть здаоровыми?  -Посмотрите на доску, что что объединяет эти 3 картинки? [Кузнец кует; Казак машет шашкой; «Моржи»] -Что делает кузнец? (кует сталь; закаляет сталь) -Что символизирует Казак? (Войну, а на войне закаляется характер) -А что делает Человек в проруби? (Закаляется) | 15 мин | Диалог |
| 3. | Введение нового материала | -Так о чем мы будем говорить на уроке?!!! (О закаливании организма) -И так! Тема нашего урока Как закаливать свой организм. -Правильно.  -Откройте учебники на нужной странице, подскажите мне, какая это страница? (стр. 67) -Как вы думаете, что такое закаливание? Полезно ли закаливание организма? Почему? (предположения детей) -Теперь внимательно прочтите первые три абзаца на странице. (Дети читают про себя) -Скажите, схожи ли наши высказывания о закаливании с высказываниями автора учебника? (В чем разногласия, мнения детей) -Как вы поняли выражение «Защитные механизмы организма»?   -Подумайте и скажите, организм можно закаливать только холодной водой? (еще можно закалять организм на свежем воздухе и т.д.) -Посмотрите на фото и перечислите, какими бывают закаливающие процедуры? -А Можно ли начинать закаливание сразу, без (физической) подготовки? Почему? (Можно заболеть) Как этого избежать? (Нужно закаливать организм постепенно) Как вы считаете, как (регулярно) нужно закаляться? Почему? (систематически или нет?) -Откройте рабочие тетради, закройте учебники и на основе наших обсуждений придумайте и запишите правила закаливания. (В парах!!! Дети самостоятельно записывают правила) (5 минут минимум) -Теперь откройте учебники, давайте сверим ваши правила и правила в учебнике. (дети читают правила в учебнике и свои правила) -А как вы думаете, все ли люди закаляются? А Почему? -Прочитайте рубрику «Жил на свете человек» -Что сказано о пользе закаливания? -А вот что узнала о закаливании я! - Учение о закаливании возникло очень давно. Начало было положено древнегреческим мыслителем, основоположником античной медицины Гиппократом (около 460-377 годов до нашей эры), который отводил закаливанию особую роль в укреплении здоровья и утверждал, что «холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и хорошо подвижным»  В России особо важное значение имеет приучение к холоду, поскольку почти две трети ее территории  расположены в суровых климатических условиях. Большие успехи в развитии науки и техники могут создать иллюзию независимости человека от климата. Но это не так. Современный человек по-прежнему является частью природы, и с этим приходится считаться. | 20 мин | Подводящий диалог.      Выполнение в тетради (С.24, задание 69)    Парная работа в тетради |
| 4. | Закрепление | -Что такое закаливание и для чего оно нужно? -Перечислите правила закаливания. -Ребята, вы устаете на уроках? -Как вы думаете, кто быстрей устает, закаленный человек или не закаленный? -Кто решил, что будет закаливаться? | 3 мин | Опрос учащихся |
| 5. | Домашнее задание | -Ребята, дома составьте свою памятку о том как можно снять усталость. | 1 мин |  |
| 6. | Подведение итогов | Вы все хорошо работали на уроке. *(Оценивание ответов детей).*  Спасибо за урок. Урок окончен. | 1 мин |  |