**Методическая разработка урока**

**«Окружающий социальный мир» на тему:**

**« Если хочешь быть здоровым».**

**Работу выполнила: Шмидт Ирина Юрьевна. Учитель МБОУ ООШ №39 10 б класс**

**Цель:** Формирование знаний о здоровом образе жизни.  **Задачи: Образовательные:** обобщить и дополнить представления о здоровом образе жизни; способствовать развитию умения анализировать и делать выводы о полезных и вредных привычках и продуктах ,их влиянии на здоровье человека; **Коррекционно** - **развивающие:** развивать внимание, память, мышление, устную речь, на основе упражнений и заданий; способствовать развитию познавательной деятельности; **Воспитательные:** воспитывать понимание о необходимости сохранения и укрепления собственного здоровья, уважении к друг другу; **Здоровьесберегающие : -** создавать благоприятные условия для сохранения здоровья учащихся; - чередовать виды деятельности; -организовать двигательную активность; -проводить физкультминутку, гимнастику для ушек, гимнастику для глаз с музыкальным сопровождением; -ходьба по тропинке (массаж стопы ног). -применять индивидуальный подход; -создать психологическую комфортную обстановку и ситуацию успеха каждому ученику.

Форма проведения: путешествие в страну «здоровье».

**Оборудование**: компьютер; мультимедийный проектор; интерактивная доска; наглядная презентация (учебный материал, с печатными текстами о вредных продуктах); корзинка; натуральные овощи и фрукты; предметные картинки о гигиене; картинки о вреде курения; плакаты с пословицами о здоровье; открытка с нарисованным цветком – здорового образа жизни. Декорация лесной поляны; ёлочки; домик; костюм Феи. Дорожка из фанеры, на дне которой лежат мелкие камушки, разноцветная фасоль.

**Предварительная работа.** Рисунки на тему «Полезные привычки». Изготовление открытки « Цветок здорового образа жизни». Просмотр фильма о полезных и вредных привычках» Классный час о правильном питании. Чтение книги «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких. Дидактическая игра – лото «Валеология» Чтение загадок. Чтение пословиц о здоровье.

**Ход занятия. I. Орг. момент.** **Гимнастика для ушек.** Наши ушки, не грустите, Есть зарядка и для вас,  *дети трогают пальцами ушки по всей длине)* И хотите - не хотите, Мы разбудим вас сейчас*, (приложить ладошки к ушкам)* Ты потри их хорошо, *(дети трут ушки ладошками до красна)* Вот теперь они согрелись, стало ушкам горячо, А теперь найдём мы мочки, И надавим на мешочки, *( потянуть мочки вниз).* Тянем, тянем, ушко вниз, говорим ему: Держись! Отпускаем, отпускаем - в тишину cей-час сыграем, Мы рукой закроем ушки, наступает ти - ши - на, Открываем – слышим звуки, (ладонями закрыть, открыть, ушки) Тут и кончилась игра.

**II. Постановка темы и цели.**

Здравствуйте ребята. Сегодня мы будем говорить о здоровом образе жизни. О хороших и полезных привычках, которые помогают сохранить и укрепить здоровье человека, сделать его жизнь интересной и полезной, а есть привычки, которые вредят здоровью человека и разрушают его жизнь. Знаете ли вы как сохранить здоровье? Что полезно, а что вредно для здоровья человека? Чтобы правильно ответить на вопросы и выполнить все мои задания я приглашаю вас совершить путешествие в страну «Здоровье». 1**. Игра «Путешествие»** Дети встают в круг. Учитель сообщает, что путешествие наше начинается на поезде. Напоминает детям, что звуки надо произносить на выдохе. *(Дети идут друг за другом, и произносят звуки: ту-ту-у-у).* - Дальше полетим на самолёте. *(Дети изображают самолёт, и произносят звуки: у-у-у). -* Поедем на машине. ( Дети изображают руками руль и произносят звуки: ж-ж-ж). – А вот и страна «Здоровье». Посмотрите ребята на эти необычные ёлочки. На них вместо шишек висят предметы и картинки. - Для чего нужны они человеку? Они необходимы для того, чтобы быть чистыми и здоровыми. - Как они называются? Предметы гигиены. 2.**Отгадайте загадки.** *Дети хором повторяют слова - отгадки. Приложение фото.*

Костяная спинка, жесткая щетинка; С мятной пастой дружит, нам усердно служит*. Зубная щётка*

Ускользает как живое, но не выпущу его я; Дело ясное вполне, пусть отмоет руки мне. *Мыло.*

Горяча и холодна, я всегда тебе нужна; Позовёшь меня – бегу, от болезней берегу. *Вода.*

Когда он к нам приходит, то в сказку всех уводит; А солнышко взойдёт, он сразу и уйдёт. *Сон.*

Не кормит, не поит; А здоровье дарит… *Спорт*

Чтоб было здоровье в отличном порядке, Всем нужно с утра заниматься – … *Зарядкой.*

Молодцы! Загадки отгадали. 3.**Игра « Что мы видели - не скажем, а что делали - покажем».**  Дети показывают движения; (чистят зубки, моют лицо, моют руки, причёсываются). **III. Беседа о здоровом образе жизни.**

- Посмотрите ребята на это дерево, на веточках висят слова о здоровье. - Давайте их прочитаем хором: «Здоровый образ жизни». - Сейчас мы будем говорить о здоровом образе жизни. - Я буду задавать вопросы, а вы на них отвечайте.

- Вы чистите зубы утром и вечером? *Да.* - Кто знает, зачем чистят зубы? *Зубы будут здоровыми.* - Вы руки с мылом моете перед едой? *Да.* - Это полезно для здоровья? *Полезно.* - Грызть ногти полезно или вредно для здоровья? *Вредно.* - Соблюдать режим полезно для здоровья? *Полезно.* - А телевизор смотреть долго, это полезно или вредно*? Вредно.* - Что еще очень важно делать для здоровья? *Заниматься спортом.* - Кто из вас ребята спортом занимается? ( Дети рассказывают: кто ходит в бассейн, кто катается на коньках, кто катается на лыжах). Дети после каждого ответа своего товарища, хлопают в ладошки. - В нашей школе всегда чисто? *Да.* - Кто следит за чистотой школы? *Техничка.* - В нашем классе бывает беспорядок и грязь? *Нет.* - Кто следит за чистотой класса? *Все.* Назовите, что вы делаете в классе для чистоты и порядка. Ответы детей. 4.**Игра «Доскажи словечко»**

Учитель предлагает детям закончить стихотворные строчки. 1.В нашем классе всегда…**чисто**, Пыль здесь не… **летает**; Чистота залог…**здоровья,** Все об этом… **знают**. 2. Хорошо здоровым быть! Соков больше надо …. **пить!** 3.Спортом разным заниматься! И болезней не … **бояться!** 4.Чистить зубы, умываться, И конечно … **улыбаться!** 5.У здоровья есть враги, С ними дружбу … **не води!** 6.Среди них тихоня лень, С ней борись ты каждый … **день!** Молодцы ребята! 5.**Физкультминутка «Зарядка»** Надо всем зарядкой, заниматься по утрам; Чтобы реже обращаться, за советом к докторам! Раз, два, не зевай, с нами вместе повторяй! Звучит музыка. Дети повторяют упражнения под музыку. Молодцы ребята! - Всё что вы называли и делали, это полезные привычки, их надо делать каждый день, они помогают сохранить и укрепить ваше здоровье. - Давайте повторим хором: ***Полезные привычки - это здоровый образ жизни!* IV**. **Беседа о полезных продуктах. -** Посмотрите ребята, на столе стоит корзинка с продуктами. Назовите эти продукты. Яблоко. Морковь. Лук. Свёкла. Капуста. Лимон. Банан. Апельсин. Чеснок. Огурец. Помидор. Послушайте пословицу: «Овощи и фрукты – полезные продукты» - Как вы эти слова понимаете? Ответы детей. Учитель подсказывает. - Это продукты полезные для здоровья. - Это продукты, в которых много витаминов. Больше всего их в овощах и фруктах. Вы их должны кушать, чтобы расти крепкими, сильными и здоровыми. А ещё они сочные и вкусные. - Какие из этих продуктов вы любите. Дети выбирают и называют. Повторить. ***Овощи и фрукты - полезные продукты для здоровья!***

6. **Игровой момент с театрализацией.**

Ребята, а сейчас мы пойдём в гости к Фее, она живет в домике, а поможет нам найти этот домик «тропинка – здоровья». Дети снимают обувь и идут по мелким камушкам и по фасоли. (Массаж стопы ног)

Дети подходят к домику, стучатся. Выходит педагог в костюме Феи. Здоровается с детьми. - Я добрая Фея, учу всех ребят запоминать какие продукты вредные для здоровья человека. **V.** **Беседа о вредных продуктах.** Фея показывает слайды о вредных продуктах. Слайд 1. Жевательные конфеты. Слайд 2. Чипсы и картофель - фри. Слайд 3. Газировка и пепси- кола. Слайд 4. Шоколадные батончики. Слайд 5. Лапша быстрого приготовления. Слайд 6. Алкоголь и пиво. Слайд 7. Результаты неправильного питания. Слайд 8. **Практическая работа.** Составить таблицуо вредных и полезных продуктах. - **Вывод сделайте сами**. Какие продукты вы выбираете для правильного питания? *Полезные продукты.* Молодцы! Чтение плаката о вредной привычке. « Курить - здоровью вредить». Курение самый страшный враг здоровья. Курение загрязняет лёгкие, затрудняет поступление воздуха, работу сердца, от курения желтеют зубы. Показывает картинки. - Какие занятия лучше предпочесть этим вредным привычкам? *Заниматься спортом. Делать зарядку. Играть. Гулять на воздухе. Соблюдать чистоту. Соблюдать режим дня. Кушать полезные продукты.* Молодцы!

**-Вывод сделайте сами**. Жить без вредных привычек, это правило здорового образа жизни! **Закрепление материала.** **Самостоятельная работа.** **Аппликация на открытке из цветных деталей : «Цветок здорового образа** **жизни».** Ребята выкладывают разноцветные лепестки, на которых написаны полезные привычки, а в центре кружочек с буквами «ЗОЖ» (здоровый образ жизни). Самостоятельно приклеивают цветок стебель и листья. Повторяют полезные привычки. **Итог.** Наше путешествие в страну «Здоровье» закончилось. Вы все очень хорошо поработали и получаете в подарок «цветок здорового образа жизни», который можете унести домой. **Рефлексия.**  Вам понравилось наше путешествие в страну «Здоровье». *Да*  Полезные привычки хорошо запомнили? *Да.* Что самое главное вы запомнили? *Питаться полезными продуктами*. *Вести здоровый образ жизни. Жить без вредных привычек.* Молодцы ребята!



**Литература.** 1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология. 2. Журнал "Начальная школа" №10, 2010г. Статья Н.Н. Давлятчина "Формирования основ здорового образа жизни средствами здоровьесберегающих технологий". 3. Журнал "Начальная школа" №11, 2010г. Статья Л.В. Серединой "Психологическая комфортность - элемент здоровьесберегающей технологии". 4.Журнал "Начальная школа" №11, 2010г. Статья О.А. Стригоцкая "Веселые упражнения и подвижные игры" для здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005.