Тема: Предметы и правила личной гигиены. Закаливание организма солнцем, воздухом, водой. Условия закаливания.

Цель урока: сформировать представления о правилах личной гигиены и закаливания.  
Результаты:  
личностные: соблюдать правила организации здорового образа жизни;  
предметные: соблюдать правила личной гигиены, закаливания;  
метапредметные:  
регулятивные: сравнивать организацию свей жизни с установленными правилами личной гигиены и закаливания; анализировать предложенные ситуации;  
коммуникативные: задавать вопросы во время диалога, высказывать суждения;  
познавательные: определение предметов гигиены и выделение среди них предметов личной гигиены, раскрытие понятия «закаливания», определение условий закаливания

**Актуализация:**  
 - Сегодня у нас гости, повернитесь, поздоровайтесь и улыбнитесь. Говорить друг другу « здравствуйте», значит желать здоровья, а это самое ценное, что есть у человека.   
**Целеполагание:**

- Ребята, сегодня во время посещения школьной столовой я немного расстроилась.   
 Некоторые дети попытались пройти в столовую, не помыв руки.  
- К чему это может привести? - Какой совет дадим этим детям?  
Правильно, надо следить за чистотой.

Слайд 1 - Как вы думаете, о чём пойдёт речь у нас на уроке?  
*слайд 2 -* Перед нами 3 пункта плана, которые мы постараемся выполнить.

1) Определить, что такое личная гигиена. Предметы, которые помогут сохранить и укрепить здоровье.  
2) Составить правила личной гигиены.  
3) Узнать, что такое закаливание.

**Открытие нового знания:**- Предположите, что такое личная гигиена?   
Откройте учебник на стр. 54. Прочитайте 2 абзац, проверьте свои предположения. Кто думал так же? … Кто по–другому?...

(слайд3) - Слово « гигиена» образовалось от имени богини Гигеи – богини здоровья.  
В руках она держит змею и чашу. Змея олицетворяет мудрость и знание, и является символом бессмертия и в тоже время смерть, так как её яд способен и убить, и стать лекарством. Чаша - сосуд, в котором хранится змеиный яд, используемый как лекарство. Обратите внимание на картинку справа, Вы где-нибудь её видели?  
- Раньше это изображение очень часто встречалось на вывесках аптек, где люди покупают лекарства, потому что медицина и гигиена всегда вместе.

-Рассмотрите фотографии в учебнике. Какие из этих предметов нужны для чистки зубов, мытья рук. Около этих предметов простым карандашом поставьте галочку.   
СЛ. *( правильные ответы на доске)*   
-Проверьте, оцените свою работу - Кто поставил «+»?..... …т.д.- Кто «половину плюса»?

- Какими из этих предметов могут пользоваться все члены семьи?- Кто думает также? - Кто считает по-другому?- Почему?

-Какие предметы должны быть у каждого члена семьи свои, то есть личные?   
- А какие ещё здесь есть предметы, которые являются предметами личной гигиены**? Сл**.

- Бывает, когда человек начинает болеть, но этого ещё не чувствует. И чтобы не заразить других людей и оставаться здоровыми, мы пользуемся своими средствами гигиены.

СЛ. - Посмотрите на доску, мы с вами справились с первым пунктом плана.   
- Кому было всё понятно, встаньте.  
- Кому было трудно? Какие вопросы возникли?   
  
СЛ. - Посмотрите на доску, что из этих действий нужно выполнять каждый день?   
.- Кто думает по-другому? СЛ,  
- Вспомните, когда и как вы чистите зубы и моете руки.   
СЛ. - Рассмотрите рисунки в учебнике стр. 54 и расскажите, в каких случаях нужно мыть руки.  
 СЛ .Посмотрите, под микроскопом сколько микробов на маленьком участке руки.  
СЛ. А это до мытья рук и после. Разница есть?  
- Кто может показать, как правильно мыть руки? **( видео)**  
  
- Как вы считаете, достаточно ли почистить зубы один раз в день?   
–Сколько раз нужно чистить зубы? Почему?  
Рассмотрите рисунок – схему на стр.55. Определите, как правильно чистить зубы. ( Чистить зубы нужно с двух сторон от зубов, снизу- вверх, по круговой)

СЛ. Повернитесь друг к другу и повторите движения зубной щётки.   
- Мыть руки и чистить зубы нужно для того, чтобы быть здоровыми и помогать своему организму.

- Правильно ли, что надо умываться 10 раз в день? Почему? А мыться в бане ( в душе) надо сколько раз? ( не реже 1 раза в неделю)  
   
- Сейчас вы будете работать в паре. У вас на партах лежат карточки.  
Соотнесите: когда и сколько раз нужно выполнять эти правила?  
*2 раза в день(утром и вечером) / не реже 1 раза в неделю / в течение дня*

*Чистить зубы \ мыться гелем и мочалкой\ мыть руки\ умываться*\

СЛ. - Проверяем….. - Поднимите руки, у кого всё правильно.  
- Поднимите руки, кто допустил ошибки. – Где ошибка?  
   
- Поднимите руки, кому всё понятно?  
 - У кого возникли трудности? В чём?  
**СЛ.**. Посмотрите, мы со вторым пунктом плана тоже справились.

**СЛ, Физкультминутка под песню «Закаляйся»**   
-Послушайте отрывок из песни, подумайте о чём в ней пойдёт речь ( чему она нас учит)? Повторяйте движения за мной.  
 - О чём шла речь в отрывке песни?

- Что такое закаливание? *(предложить прочитать* ***понятие в словаре***)

-Прочитайте предложение и подумайте, почему так говорят.   
  
**Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья для организма.**

- Как они связаны с закаливанием?   
Давайте рассмотрим, как они помогают закаляться.   
**СЛ**. Рассмотрите картинки и найдите 3 отличия… Кто нашёл все отличия ? Два? Есть кто вообще не нашёл отличий?  
- Как вы думаете, на какой картинке девочка чувствует себя хорошо? Почему? (она сидит под зонтиком, использует солнцезащитный крем).

- Что произошло со второй девочкой? (зонт закрыт, не использовала солнцезащитный крем)  
**СЛ**. - Находиться на солнце надо осторожно, но не значит, что загорать нельзя.   
-Прочитайте, как правильно нужно загорать на солнце.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Как себя правильно вести на солнце?   
- Какую пользу даёт нашему организму солнце? Прочитайте.

- Почему после окончания уроков, мы стараемся сразу же выйти на прогулку?  
**СЛ.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

- Как влияет воздух на наш организм?  
 - Как можно закалить свой организм с помощью воздуха? Прочитайте.

**СЛ.** - Посмотрите на доску, чем занимаются ребята? Какую роль в закаливании имеет вода?

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**- С чего надо начинать закаливание водой?  
 -Что полезно делать перед сном?  
- Какое правило нахождения в воде надо запомнить? Найдите и прочитайте.

- Что такое закаливание?   
- С помощью чего можно закаляться?  
 - Ребята, но обязательно помните, что закаляться можно только тогда, когда человек полностью здоров. Перед тем, как начать закаляться, расскажите об этом своим родителям.  
**СЛ,** С 3 пунктом нашего плана мы справились.

**Закрепление.**

- Выполните задания на рабочих листах.

(задания с предметами личной гигиены, правила л.г. закаливание).

- Проверяем и оцениваем себя.  
 - Встаньте те, у кого 1 задание выполнено правильно,  
- У кого допущены ошибки? Какие?  
 Проверяем 2 задание…..

Проверяем 3 задание….

-С чего мы начинали урок (с какой ситуации)?  
 - Почему важно соблюдать правила личной гигиены?