

**Проект по теме:  
«В здоровом теле – здоровый дух»**

**Урок природоведения  
по программе А.А.Плешакова 3 класс (1-4)**

**Проведен учителем начальных классов  
высшей кв. категории  
Смирновой Светланой Викторовной**

**ЦЕЛЬ:** развитие ключевой компетентности (организационная, коммуникативная, социальная)

**ЗАДАЧИ:**

1. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.
2. Развивать навыки познавательной деятельности:
  - работа с информацией (сбор, систематизация, хранение, использование)
  - навыки организации рабочего пространства и использования рабочего времени
3. Развивать коммуникативные навыки (партнерское общение)
  - навыки диалогового общения (прием – передача вербальной информации)
4. Развивать умение детей представлять результаты своей работы.

**МАТЕРИАЛЫ:**

- Стенд «В здоровом теле здоровый дух»
- Выставка книг
- Чемодан врача Пилюлькина

МАТРИЦА ТЕМЫ

Название: «В здоровом теле – здоровый дух»

Даты	гр. «Смолоду закалишься, на весь век пригодится»	гр. «Берегите зрение смолоду»	гр. «Держи осанку»	гр. «Как настроение?» (переутомление)
20.01. – 27.01	Влияет ли учебный процесс на здоровье человека?			
	1. Почему мы простужаемся?	1. Изучение строения глаза.	1. Изучение строения позвоночника и опорно-двигательного аппарата	1. Когда наступает переутомление?
	Выставка книг (научно-популярная литература) Внеклассное чтение: «Роль народного фольклора в формировании здорового человека»			
27.01 – 10.02	<i>Встреча с фельдшером ОУ</i> 1. Способы закаливания 2. Изготовление плаката с точечным массажем 3. Солевые дорожки	<i>Встреча с окулистом</i> 1. Разработка упражнений для профилактики нарушения зрения 2. Изготовление плакатов	<i>Встреча с хирургом</i> 1. Разучивание комплекса упражнений для профилактики нарушения осанки 2. Изготовление плаката «Правильно сиди при письме»	<i>Встреча с психологом</i> 1. Как предотвратить переутомление (самомассаж). 2. Подборка и сочинение физкультминуток
ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОЕКТОВ				

1 подгруппа. Проект по теме: «Держи осанку»

Этапы и их сроки	Конечный продукт	Действия		Роли	Необходимые материалы	Источники информации	Привлечение других взрослых
		В школе	Вне школы				
20.01. – 27.01	Причины неправильной осанки у детей	Изучение строения позвоночника и опорно-двигательного аппарата (посещение школьной библиотеки, беседы с педагогами и медиками)	Посещение детской библиотеки. Беседы с родителями	читатели, слушатели		-научно-популярная литература; -периодическая печать; -энциклопедии	-родители -педагоги -мед. работники
27.01 – 03.02	Разучивание комплекса упражнений для профилактики нарушения осанки	Встреча с хирургом или преподавателем ЛФК. Подборка упражнений.	Подборка упражнений.	Врач, учащиеся	Бумага, фломастеры, карандаши	-научно-популярная литература; -плакаты;	-родители -педагоги -мед. работники
03.02-10.02	Изготовление плаката «Правильно сиди при письме»	Оформление плаката		Художник-оформитель	Бумага, фломастеры, карандаши, гуашь, кисточки		-родители -педагоги

1 подгруппа. Проект по теме: «Как настроение?»

Этапы и их сроки	Конечный продукт	Действия		Роли	Необходимые материалы	Источники информации	Привлечение других взрослых
		В школе	Вне школы				
20.01. – 27.01	Когда наступает переутомление?	Симптомы переутомления (беседы с педагогами и медиками)	Посещение детской библиотеки. Беседы с родителями	читатели, слушатели		-научно-популярная литература; -периодическая печать;	-родители -педагоги -мед. работники
27.01 – 03.02	Как предотвратить переутомление?	Встреча с психологом. Подборка и оформление полезных советов. Составление режима дня третьеклассника.	Подборка полезных советов	Педагог-психолог, учащиеся	Бумага, ручки, карандаши	-научно-популярная литература; -учебники по ОБЖ; -энциклопедии	-родители -педагоги -психолог
03.02-10.02	Подборка, сочинение и оформление физкультминутки	Оформление	Подборка	Художник-оформитель, учащиеся	Бумага, ручки, карандаши, гуашь, фломастеры, кисточки	-худ. литература; -периодическая печать; -учебники по ОБЖ, валеологии; -энциклопедии	-родители -педагоги

3 подгруппа. Проект по теме: «Смолоду закалишься, на весь век пригодится»

Этапы и их сроки	Конечный продукт	Действия		Роли	Необходимые материалы	Источники информации	Привлечение других взрослых
		В школе	Вне школы				
20.01. – 27.01	Причины возникновения у людей простудных заболеваний.	Посещение школьной библиотеки. Беседы с педагогами, мед. работниками.	Посещение детской библиотеки. Беседы с родителями.	читатели, слушатели		-научно-популярная литература; -периодическая печать; -учебники по ОБЖ, валеологии;	-родители -педагоги -мед. работники
27.01 – 03.02	Изучение и применение точечного массажа в целях профилактики ОРЗ.	Встреча с фельдшером ОУ. Изготовление плакатов с точками для массажа	Посещение детской библиотеки. Беседы с родителями.	Врач-массажист, художник-оформитель	Бумага, фломастеры, карандаши	-научно-популярная литература; -учебники по ОБЖ, валеологии;	-родители -педагоги -мед. работники
03.02-10.02	Изготовление солевой дорожки и «дорожки здоровья» Плакат – «Точечный массаж» Картинки – загадки «Способы закаливания»	Изучение свойств солевой дорожки «дорожки здоровья» и	Изготовление отдельных частей «дорожки здоровья»	Врач учащиеся	Пуговицы, бусинки, нитки, иголки, ткань, греча, горох, камушки в мешочках. Бумага, фломастеры, карандаши	-научно-популярная литература	-родители -педагоги

## 4 подгруппа. Проект по теме: «Берегите зрение смолоду»

Этапы и их сроки	Конечный продукт	Действия		Роли	Необходимые материалы	Источники информации	Привлечение других взрослых
		В школе	Вне школы				
20.01. – 27.01	Причины снижения зрения у людей.	Изучение строения глаза (посещение школьной библиотеки, беседы с педагогами и медиками)	Посещение детской библиотеки. Беседы с родителями	читатели, слушатели		-научно-популярная литература; -периодическая печать; -фольклор (пословицы, поговорки)	-родители -педагоги -мед. работники
27.01 – 03.02	Разработка упражнений для профилактики нарушения зрения	Встреча с врачом окулистом. Подборка упражнений.	Подборка упражнений.	врач, учащиеся	Бумага, фломастеры, карандаши	-научно-популярная литература; -фольклор (пословицы, поговорки) -плакаты	-родители -педагоги - мед. работники
03.02-10.02	Изготовление плакатов гимнастики для глаз. (варианты)	Оформление плакатов		Художник-оформитель, учащиеся	Бумага, карандаши, фломастеры		-родители -педагоги

## Ход урока-презентации.

### ОБЩИЙ СБОР

(на ковре)

**Учитель:** В настоящее время все больше и больше говорят о здоровье нации и здоровье каждого человека в отдельности. А что же такое здоровье? Какого человека мы можем назвать здоровым? Вот что о здоровье говорит толковый словарь Даля: «**Здоровье** – состояние животного тела, когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни». А вот какое определение здоровью дают ученые: «**Здоровье** – это состояние полного физического, психического, умственного благополучия, а не только отсутствие болезней и одряхления».

- Сегодня у нас урок-презентация, на котором вы представите свои проекты по теме «В здоровом теле здоровый дух». У нас работали четыре группы:

- «Смолоду закалишься на весь век пригодится»
- «Берегите зрение смолоду»
- «Держи осанку»
- «Как настроение?»

На сегодняшней урок я пригласила доктора Пилюлькина, который будет нас консультировать.

**Пилюлькин:** - Здравствуйте, ребята. С вашего разрешения я побуду на занятии, может, чем пригожусь.

**Учитель:** - Займите свои места, и мы начинаем презентацию.  
(Учащиеся рассаживаются по группам)

«Здоровье – это состояние полного физического, психического, умственного благополучия, а не только отсутствие болезней и одряхления»

**Учитель:** Итак, начинаем работу в группах.

#### Презентация проектов

**Учитель:** Презентацию проектов открывает группа «Смолоду закалишься – на весь век пригодится».

**Пилюлькин:** Правда или заблуждение, что куриный бульон помогает при простуде?

Дети предлагают свои ответы

**Пилюлькин:** Правда. Уже 800 лет назад куриный бульон был домашним средством избавления от простуды. Иудейский философ и врач Меймонайдис прописывал его тогда своим больным. В 1978 году терапевт из Флориды обосновал этот эффект научно, обнаружив, что куриный бульон и вправду открывает забитые носовые проходы. Но куриный бульон можно заменить любым другим очень горячим напитком.

**Учитель:** Презентацию проектов продолжает группа «Береги зрение смолоду»

**Пилюлькин:** Правда или заблуждение, что, пользуясь неподходящими очками, можно повредить зрение?

Дети предлагают свои ответы

**Пилюлькин:** Заблуждение. Очки не могут ни ослабить зрение, ни повредить глаза, хотя неподходящие линзы вызывают неудобство, особенно если вы за рулем. Когда очки больше не подходят, проверьте зрение. И хотя ношение неподходящих очков не ухудшает зрение, подходящие очки могут вылечить такие дефекты, как детское косоглазие или амблиопия (ленивый глаз).

**Учитель:** Презентацию проектов продолжает группа «Держи осанку»



**Пилюлькин:** Правда или заблуждение, что стул помогает сохранить правильную осанку при работе за столом или компьютером?

Дети предлагают свои ответы

**Пилюлькин:** *Если вам приходится длительное время сидеть за столом или компьютером, очень важно принять правильную позу. Важен и стул, на котором вы сидите. Его высота должна регулироваться, как и высота и угол наклона его спинки. Лучшее всего крутящийся стул, чтобы не изгибать спину, поворачиваясь вбок или назад.*

**Учитель:** Презентацию проектов продолжает группа «Как настроение?»

**Пилюлькин:** Правда или заблуждение, что домашние животные благоприятно влияют на здоровье хозяев?

Дети предлагают свои ответы

**Пилюлькин:** Правда. *Домашние животные положительно влияют на душевное состояние человека. Они улучшают его настроение, вызывают уверенность в своей нужности и, кстати, понижают артериальное давление. Их владельцы, согласно одному исследованию, в 5 раз реже умирают от сердечных приступов.*

**Учитель:** Спасибо за ваши интересные рассказы. Мы очень много говорим о сохранении нашего здоровья, но спустя небольшое время забываем. Я желаю вам никогда не забывать об этом. Ведь недаром говорят «В здоровом теле – здоровый дух!»

## **Выступление группы** **Группа «Берегите зрение смолоду»**

**Ученик:** Почему же зрение нужно беречь смолоду?

Зрение – очень важное чувство. Глаза воспринимают свет от окружающих предметов и посылают сигналы в головной мозг. Благодаря этому человек способен видеть. Глаза – словно окно в мир.

**Ученик:** Как устроены глаза?

Лучи света попадают внутрь глаза через зрачок. Хрусталик, как объектив фотоаппарата, собирает лучи и фиксирует изображение на задней стенке глазного яблока, сетчатке. Сетчатка буквально напичкана светочувствительными рецепторами: палочками и колбочками. Благодаря палочкам мы различаем свет и темноту, с помощью колбочек воспринимаем цвета. Зрительный центр мозга сводит воедино и воспроизводит сотни отдельных деталей, ежесекундно запечатляемых глазом.

### **ПАМЯТКА**

Чтобы глаза были здоровыми

**Следует:**

- Проверять зрение каждые два года. Детям и пенсионерам надо делать это каждый год.
- Читать и работать при хорошем освещении. Чтобы не было резкого перепада источник света должен находиться над вашим левым плечом.
- Давать глазам отдых, по меньшей мере, каждые полчаса, когда вы читаете, шьете, работаете на компьютере. Для этого поднимайте глаза и вглядывайтесь в отдаленные объекты.
- Убедиться, что экраны компьютера и телевизора четко сфокусированы.
- При ярком солнце надевать солнцезащитные очки.

**Не следует:**

- Смотреть прямо на солнце, особенно во время затмения. Также не смотрите долго на яркие или блестящие поверхности.
- Тереть глаза, пытаясь избавиться от соринки. Лучше поморгайте и помойте глаза холодной водой.

## Гимнастика для глаз

После парочки, закрой глаза и посиди спокойно, мысленно считая до 5. (Повтори упражнение 4-5 раз.)

А также зажмурь глаза, сосчитай до 3. Открой глаза и, глядя вдаль, сосчитай до 5.

Посиди на указательный палец вытянутой руки на свет 1-4, потом переверни взгляд вдаль на свет 1-6. (Повтори упражнение 4-5 раз.)

В среднем темпе проведи 3-4 круговых движения глазами по часовой стрелке. Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль на свет 1-6. (Повтори упражнение еще 2-3 раза.)



Два глаза нужны тебе для того, чтобы определить направленность предмета. Каждый глаз по-своему воспринимает изображение, а мозг превращает их в единый трехмерный образ. Примерное изображение не похоже, как картинка в мультфильме (перспективу и объем).

Устраха  
глаза велики,  
да ничего  
не видят.

## Поговорки

Глаза есть зеркало души.

Свой глаз зорек, не надо и сорок.

Глаза делают, а руки делают.

Человка по глазам видно.

Глаз - не очки, выдьешь - не купишь.



## Советы молодой мамочки.

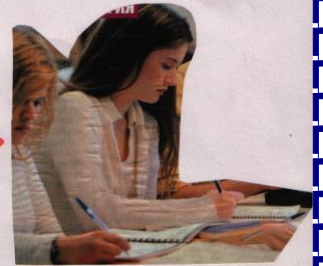
Паченные →



Побольше →



Сиди правильно →



## Выступление группы Группа «Как настроение?»

Мы все ходили в детский сад, где много играли, гуляли, спали днем. Но вот мы пришли в школу. Здесь нас посадили за парты и стали учить писать, читать и считать. Как трудно было к этому привыкнуть! Как сильно мы уставали первое время! Взрослые стали говорить: «У детей переутомление». А что такое переутомление?

Переутомление – это состояние крайней усталости от работы. Что же надо делать, чтобы не наступило школьное переутомление? Прежде всего, надо соблюдать режим дня.

### ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Если во время урока мы много писали, то лучше сделать «пальчиковую гимнастику». Вот некоторые физкультминутки:

#### 1. «Кап, кап, кап».

Кап, кап, кап – звенит капель

Приближается апрель.

(Ритмично, на каждый слог стучат по столу подушечками пальцев, начиная с большого)

#### 2. «Как у нас семья большая»

Как у нас семья большая

Да веселая.

(Ритмичные хлопки в ладоши и удары кулачками попеременно)

Два у лавки стоят (*загнуть большие пальцы на обеих руках*)

**Два учиться хотят** (*загнуть указательные пальцы на обеих руках*)

Два Степана у сметаны объедаются (*загнуть средние пальцы на обеих руках*)

**Две Дашки у кашки питаются** (*загнуть безымянные пальцы на обеих руках*)

Две Ульки в люльке качаются (*загнуть мизинцы пальцы на обеих руках*)

#### 3. «Уточка»

Шла уточка бережком

Шла серая по крутому

Вела детей за собою,

И малого, и большого,  
палец)

И среднего, и меньшого (*загибают средний палец, мизинец*)

} «идут» двумя пальцами по столу переваливаясь  
(загибают безымянный палец, большой

**И самого любимого**(*загибают указательный палец*)



#### 4. «Ласточка»

Ласточка, ласточка,  
Милая касаточка,  
Ты где была,  
Ты с чем пришла?  
-За морем бывала,  
Весну добывала,  
Несу-несу  
Вену - красну.

(На каждую строку большой палец «здоровается» дважды с одним пальчиком, начиная с указательного – сначала на правой, потом на левой руке)

#### 5. «Жил да был один налим» (народная потешка)

Жил да был один налим,  
(плавные движения сложенными ладонями, имитирование движения плавников)

Два ерша дружили с ним.

(ладони раздвинуты, движения ладонями порознь)

Прилетали к ним три утки

По четыре раза в сутки

(руки сложены накрест, взмахи ладонями)

И учили их считать:

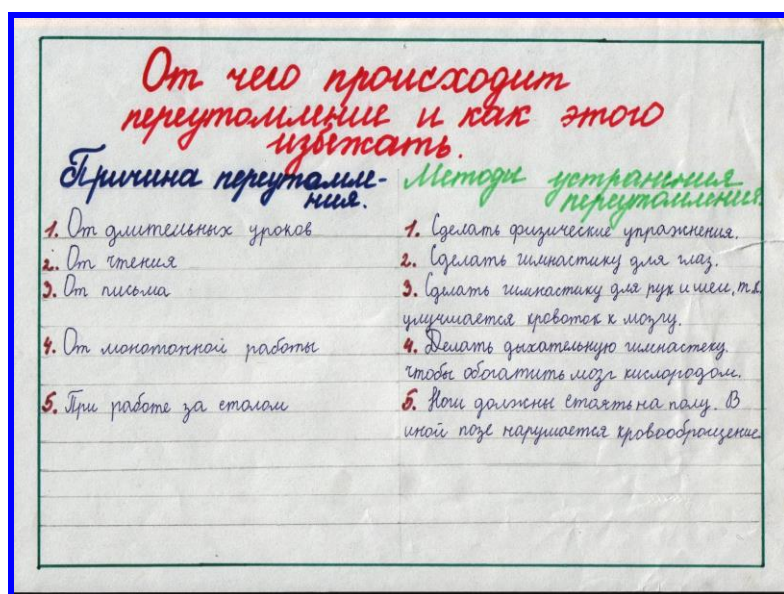
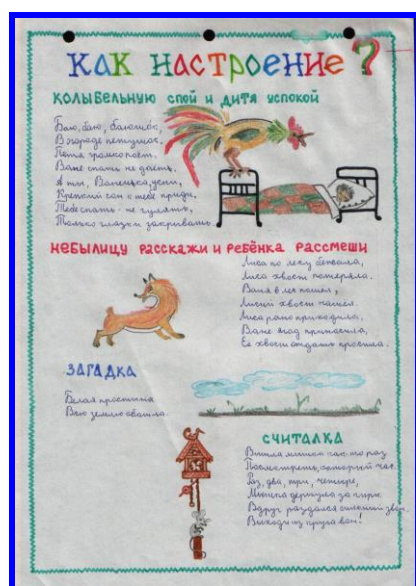
(Сжимать и разжимать кулачки)

Раз, два, три, четыре, пять...

(загибать пальчики, начиная с большого)

Для предотвращения переутомления очень важно правильно дышать. Для этого существует специальное упражнение.

На счет 1-2-3-4 делаем медленный вдох через нос и одновременно сжимаем пальцы рук, находящиеся на уровне плеч, затем выдох через рот. Данное упражнение выполнять 2 минуты.



## Выступление группы

### Группа «Смолоду закалишься, на весь век пригодится»

*Грипп шагает по стране  
Семимильными шагами.  
Как же мне не заболеть,  
Не заразиться вам с друзьями?*

Люди издавна берегли свое здоровье и дорожили им. Поэтому появилось много разных пословиц и поговорок о здоровье.

*Здоровье дороже золота.  
Веселый смех – здоровье  
Береги честь смолоду, а здоровье под старость.  
Здоровье сгубишь – новое не купишь.*

### **А что нужно сделать, чтобы не заболеть?**

Очень большое значение имеет закаливание. С чего лучше начать? Сначала надо каждое утро делать зарядку при открытой форточке. Когда тело привыкнет (недели через две), можно начать обтирание махровой рукавичкой. Для этого мочим рукавичку в теплой воде и обтираем шею, грудь, руки, икры ног. Каждый день снижать температуру на 1°. Через 3-4 недели можно начать обливание холодной водой из ведра, после чего хорошенько растереть тело полотенцем.

### Закаливание горла

Полоскать горло сначала теплой водой, постепенно снижая ее температуру до холодной. Можно добавлять в воду отвар трав: шалфей, календулу, тысячелистника, сосновых почек, дубовую кору.

### Закалка здоровой пищей и витаминами.

Необходимо правильно питаться, но не есть много сладостей, мучного. Лучше употреблять побольше фруктов и овощей: квашеную капусту, клюкву, чеснок, лук.

Для укрепления здоровья эффективен и полезен точечный массаж. С небольшим усилием нажимаем на точки, обозначенные на рисунке, и круговыми движениями массируем их.

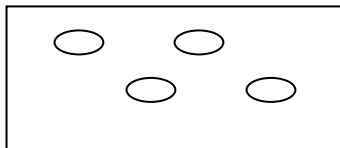
### **Солевая дорожка и дорожка здоровья**

Очень эффективно при закаливании использовать солевую дорожку:

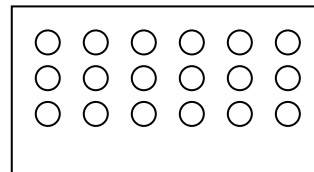
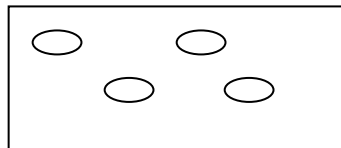
Дорожка, смоченная в пресной воде



## Дорожка здоровья



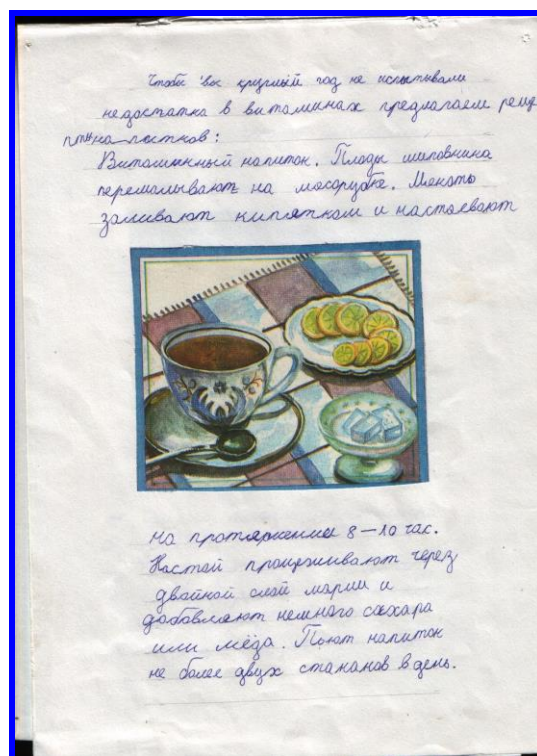
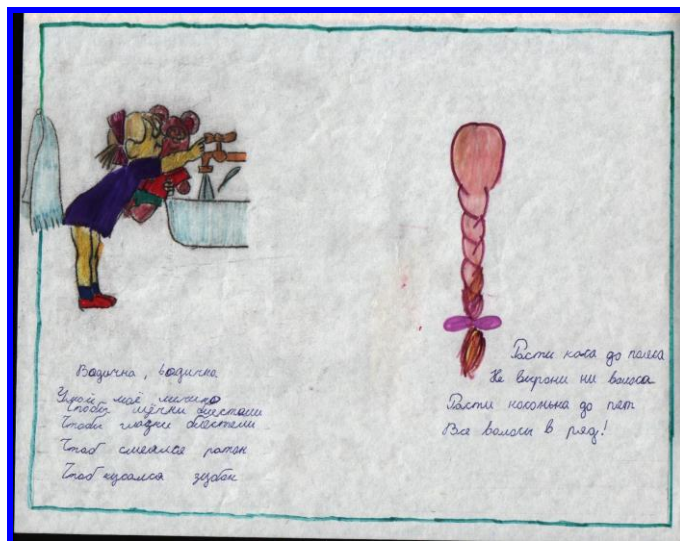
В следах горох и греча



Пуговицы и бусинки

Эта дорожка хорошо массирует стопы, где очень много точек, отвечающих за наше здоровье.

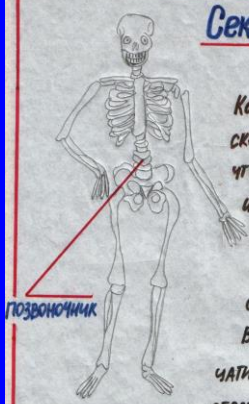
## Способы закаливания





## Выступление группы «Держи осанку»

### Секреты скелета.



Позвоночник

Кости человека образуют скелет. Скелет нужен для того, чтобы поддерживать наше тело, иначе оно будет похоже на медузу. А ещё кости скелета защищают мозг, лёгкие, сердце и другие жизненно-важные органы. Более тридцати позвонков, соединённых хрящами, образуют позвоночник, который является опорой туловища. Это - одна из самых важных частей организма. Благодаря гибкости позвоночника мы можем наклоняться и поворачиваться. Позвоночник ребёнка слабее позвоночника взрослого. Поэтому если с раннего возраста не следить за осанкой, то получится искривление позвоночника, а значит серьёзная болезнь - сколиоз!

Рисунок №1

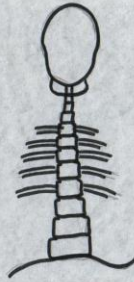
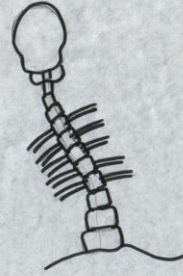


Рисунок №2.



### Профилактика осанки.

Чтобы осанка была хорошей, надо выполнять специальные упражнения и соблюдать правильное положение тела. Спина должна быть прямой, плечи и грудь расправлены, голова - чуть приподнята. Исправляют нарушение осанки лечебной физкультурой, массажем и воспитанием правильных поз во время стояния, сидения, во время отдыха и особенно за рабочим столом.

Надо с раннего возраста прививать ребёнку любовь к движениям: к занятиям физкультурой, подвижным играм, спорту.



### Мама Алёше

Твердит спозаранку  
"Алёша, не горбись!  
Следи за осанкой!"  
Он проследил бы  
за ней, но беда -  
"Я же её  
не встречал никогда!"

