

***Работа выполнена в рамках
проекта: «Повышение
квалификации различных
категорий работников
образования и формирование у
них базовой педагогической ИКТ –
компетентности» по программе:
«Информационные технологии в
деятельности учителя –
предметника»***



Работу выполнила:

***Борисова Марина Александровна
II–я квалификационная категория,
МОУ – средняя общеобразовательная
школа № 11Город Искитим,
Новосибирской области***

Основополагающий вопрос:



***В чём заключается система
закаливания организма?***

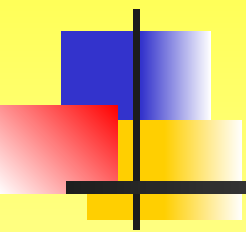
Вопросы учебной темы:

- 1. Отчего мы можем заболеть?***
- 2. Как надо закаливать свой организм?***
- 3. Что надо делать, чтобы уберечь себя
от болезней?***

Учебные предметы: Мир вокруг нас

Участники: *Ученики 3 класса*

Это зависит от тебя





Цель урока:

- *Познакомить учащихся с системой закаливания организма*

Задачи урока:

- *Изучить различные виды закаливания;*
- *Развивать память, внимание, мышление;*
- *Содействовать воспитанию здорового образа жизни.*



План урока:

- *Организационный момент*
- *Повторение пройденного материала*
- *Сообщение темы урока*
- *Работа по теме урока*
- *Самостоятельная работа*
- *Итог урока*

От чего мы можем заболеть?

- *Замёрзли на улице,*
- *Попали под дождь и промокли,*
- *Заразились от кого-то,*
- *Слабый организм,*
- *Не занимаетесь спортом,*
- *Не закаляйтесь.*



Почему незакалённый человек часто болеет?

На человека постоянно действует изменение t воздуха. Эти изменения можно почувствовать, даже переходя из одной комнаты в другую. На холоде наши кровеносные сосуды сужаются, кровь отливает от поверхности и человек мёрзнет. При резких изменениях t незакалённый человек часто болеет. Организм закалённого человека приспособлен к изменениям t .



«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»

Почему так говорят?

- Солнце
- Воздух
- Вода

Лучшие средства закаливания!



Несколько правил закаливания организма:

- *Зарядка на свежем воздухе;*
- *Физические упражнения и спортивные игры;*
- *Солнечные ванны;*
- *Водные процедуры;*
- *Одежда по погоде.*



«Всем, кто хочет быть здоров...»

Крепыш: Говорил я им зимой:
Закалялись бы со мной.
Утром бег и душ бодрящий.
Как у взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать.
Ноги мыть водой холодной.
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет.
Не послушались – болеют!



«**Всем, кто хочет быть здоров...**»

*Куталки : Поздно поняли мы, братцы,
Как полезно закаляться.
Кончим кашлять и чихать-
Станем душ мы принимать
Из водицы ледяной.*

*Крепыш: Погодите! Ой, ой, ой!
Крепким стать нельзя мгновенно,
Закаляйтесь постепенно!*

Почему Крепыш остановил мальчиков?

Закаливание должно быть постепенным. Если сразу включить ледяную воду, то здоровее не станешь, а наоборот, заболеешь.



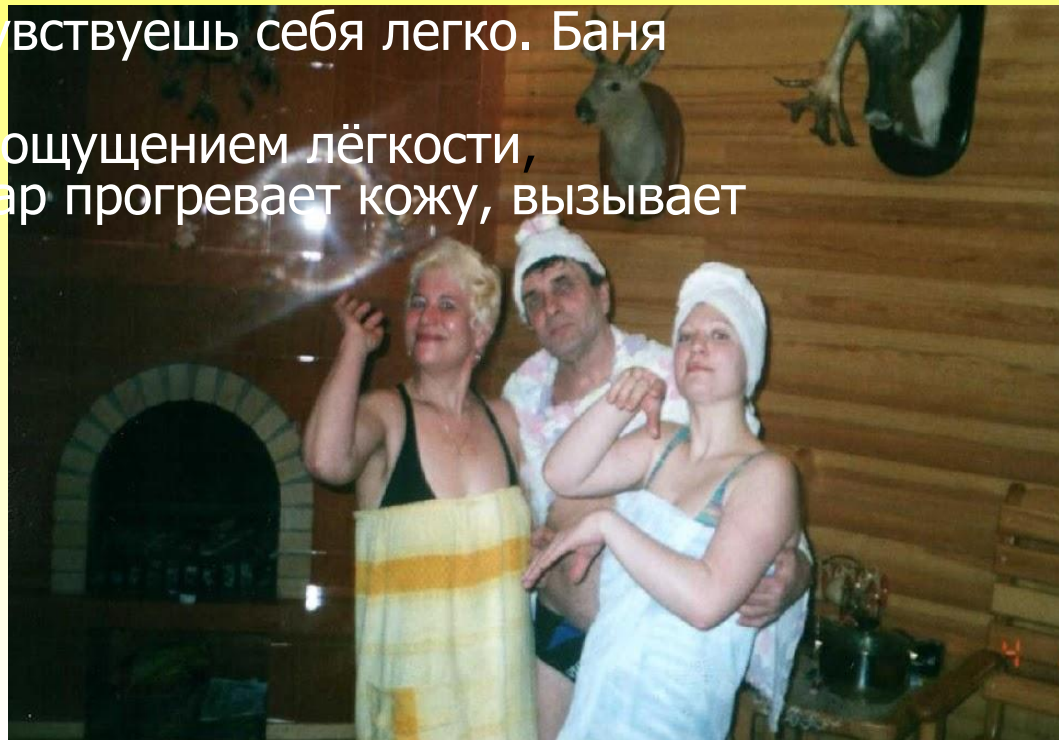
Русская баня

Когда мы говорим о пользе воды для здоровья человека, нельзя не упомянуть об исконно русской традиции - париться в русской бане.

Чем она хороша?

В горячей бане гибнут все микробы.

После бани лучше дышится и чувствуешь себя легко. Баня подымает настроение, выходишь из бани с улыбкой, с ощущением лёгкости, свежести, бодрости. Банный жар прогревает кожу, вызывает расслабленность. И аппетит!



"Что говорят в народе?"

- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья
- В холод - каждый молод
- Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся
- Куда часто заглядывает солнце – там редко бывает врач
- Босиком ходить – здоровым быть
- Болезнь легче предупредить – чем лечить
- Если хочешь быть здоровым – закаляйся
- Ничего так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие (философ Аристотель)

О спорте...



- *Кто из вас занимается спортом?*
- *Какими видами вы занимаетесь?*
- *Чем вам нравится выбранный вид спорта?*
- *В чём польза от ваших занятий?*
- *С чего надо начать занятия спортом?*



Только помните спортсмены
Каждый день свой
непреренно
Начинают с физзарядки.
Не играй с дремотой в прятки,
Быстро сбросьте одеяло,
Встали – сна как не бывало!



Можно избежать...

Болезни

С помощью
закаливания
организма.



Соблюдение
гигиенических
правил.





Правила:

- *Чаще мыть руки с мылом;*
- *Делать влажную уборку квартиры;*
- *Тщательно мыть овощи и фрукты;*
- *Не покупать продукты на стихийных рынках;*
- *Не пользоваться посудой заболевшего.*



Чтобы не заболеть, надо:

- *Закалять свой организм;*
- *Заниматься спортом;*
- *Париться в бане;*
- *Соблюдать определённые правила личной гигиены.*

И ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ!

Я выбираю...

