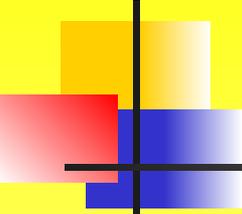


***Работа выполнена в рамках  
проекта: «Повышение  
квалификации различных  
категорий работников  
образования и формирование у  
них базовой педагогической ИКТ –  
компетентности» по программе:  
«Информационные технологии в  
деятельности учителя –  
предметника»***

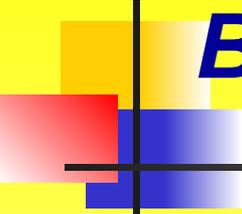


***Работу выполнила:***

---

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

**Основополагающий вопрос:**



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

---

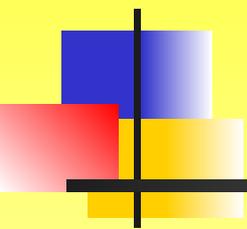
**Вопросы учебной темы:**

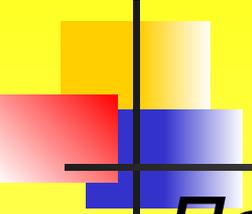
- 1. Отчего мы можем заболеть?***
- 2. Как надо закаливать свой организм?***
- 3. Что надо делать, чтобы уберечь себя  
от болезней?***

**Учебные предметы:** Мир вокруг нас

**Участники:** *Ученики 3 класса*

**Это зависит от тебя**





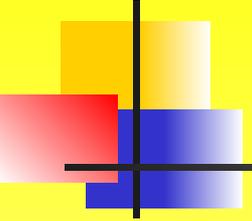
## Цель урока:

---

- *Познакомить учащихся с системой закаливания организма*

## Задачи урока:

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



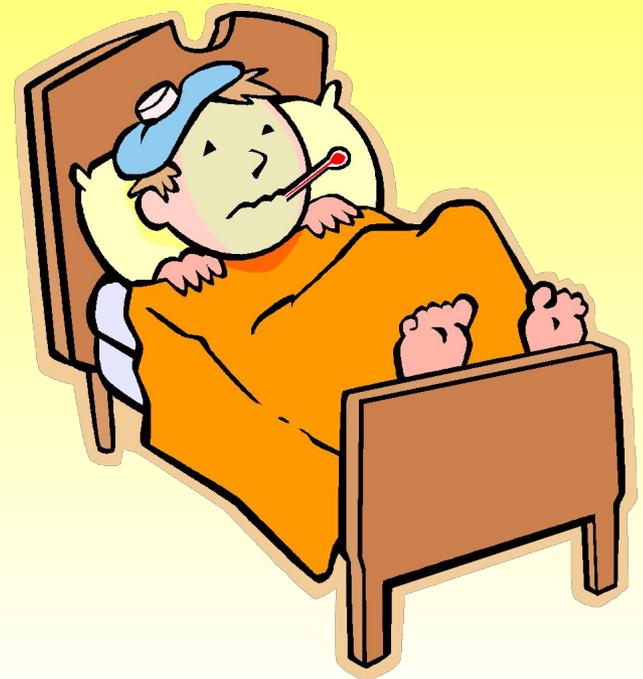
# План урока:

---

- *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:*

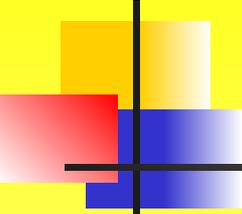
- *Зарядка на свежем воздухе;*
- *Физические упражнения и спортивные игры;*
- *Солнечные ванны;*
- *Водные процедуры;*
- *Одежда по погоде.*



# «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.*



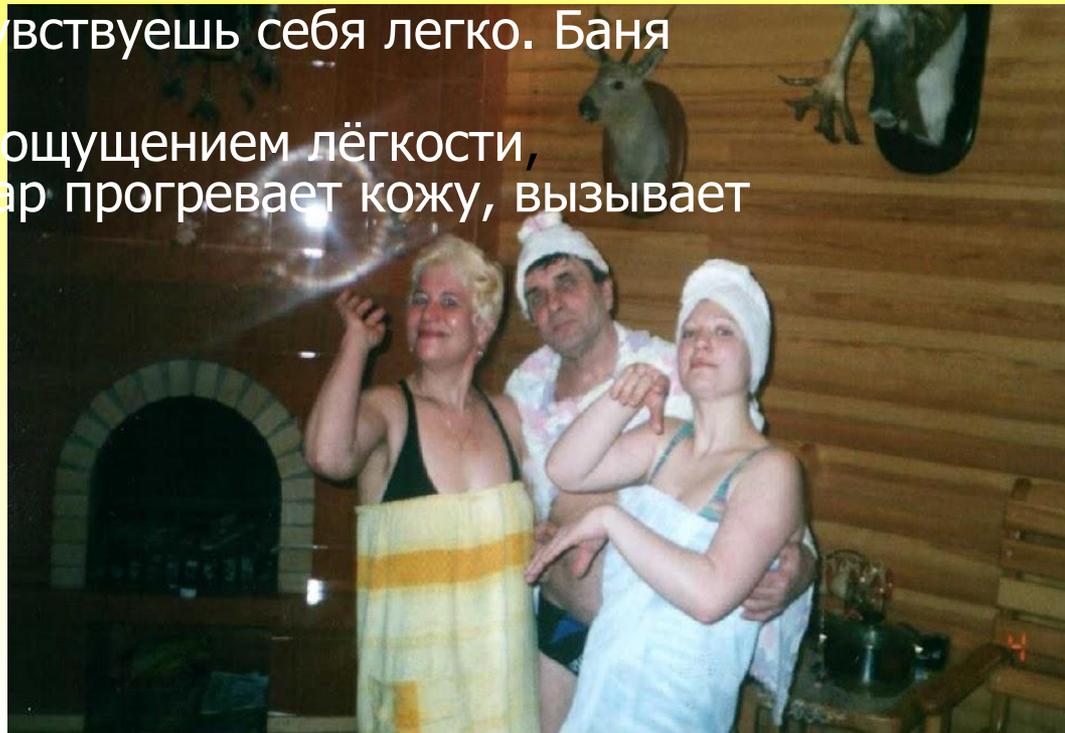
# Русская баня

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...

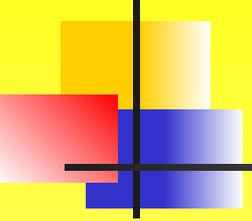
## Болезни

С помощью  
закаливания  
организма.



Соблюдение  
гигиенических  
правил.

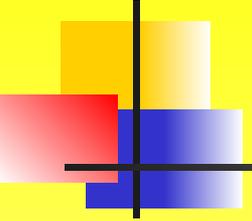




# Правила:

---

- *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...

