

**Отдел образования администрации Петровского района  
Тамбовской области**

**МБОУ Избердеевская средней общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза В.В.Кораблина**



**Конкурсная работа**

**Финальный этап XII Всероссийского конкурса  
«Учитель Здоровья России – 2021»**

Конспект Урока Здоровья в 3 классе  
на тему «Если хочешь быть здоров – улыбайся!»

Автор:

Куприкова Елена Вячеславовна,  
учитель начальных классов

с. Петровское, 2021

## **Конспект урока здоровья в 3 классе в рамках курса внеурочной деятельности «Уроки Здоровья»**

**Тема: «Если хочешь быть здоров – улыбайся!»**

**Цель:** формирование ценностного отношения к собственному здоровью, укрепление здоровья школьников через установление тесной взаимосвязи эмоционального и физического здоровья.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- дать элементарные представления о единстве видов здоровья: физического, эмоционального, нравственного, социального и интеллектуального;
- показать связь физического и эмоционального здоровья на примере поведения героев мультфильма;
- познакомить с понятиями «эндорфин», «гормон здоровья», «гормон счастья»;
- дать информацию о роли физической активности и положительных эмоций для сохранения здоровья.

**Развивающие:**

- способствовать развитию интереса к физиологическим особенностям и возможностям человека;
- развивать самостоятельность, познавательные интересы, творческую активность, ответственность за сохранение своего здоровья;
- развивать чувство взаимопомощи в процессе работы в группах.

**Воспитательные:**

- воспитывать правильное отношение к своему здоровью;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни, сохранению своего здоровья.

**Планируемые результаты**

**Универсальные учебные действия:**

**Личностные.**

*У учащихся будут сформированы:*

- осознанное отношение к своему здоровью и способам его сохранения;
- понимание роли физической активности, здорового питания и положительных эмоций в сохранении здоровья;
- интерес к изучаемому материалу.

**Предметные.**

*Учащиеся получают возможность:*

- расширить свои знания об особенностях работы организма человека;
- познакомиться с новым понятием «эндорфин» и о его роли в сохранении здоровья.

**Познавательные.**

*Учащиеся получают возможность:*

- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной деятельности классного коллектива;
- пополнить словарный запас.

#### **Регулятивные.**

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- высказывать своё предположение на основе работы с видеоматериалом;
- работать по предложенному учителем плану.

#### **Коммуникативные.**

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- формулировать собственное мнение и позицию;
- строить взаимодействие с одноклассниками в процессе коллективной деятельности;
- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи;
- выполнять различные роли в группе.

#### **Оборудование:**

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран, звуковые колонки);
- видеоролик, мультфильм «Ох и Ах»;
- мультимедийная презентация;
- аудиозапись русской народной музыки;
- конверты с заданиями для групп;
- листы формата А4, цветные карандаши, фломастеры, клей, фигурки для аппликации;
- деревянные ложки.

#### **Использованные источники:**

<https://total-life.ru/usefull/articles/krasota-i-zdorove/endorfin-gormon-schastya/>;  
<https://nfourok.ru/priemi-refleksii-na-urokah-v-nachalnoy-shkole-1132277.html>;  
<https://pedsovet.su/publ/205-1-0-5763>;  
<https://urok.1sept.ru/articles/579857>.

## Ход урока

### I. Мотивационный этап. Самоопределение к деятельности.

*Учитель ставит детей в круг, здоровается с ними, желает удачи. Затем раздает детям пазлы.*

- Сегодня в работе нам помогут:
  - глаза, которые не просто смотрят, но ... (всё видят и замечают);
  - уши, которые не просто слушают, а всё ... (слышат и улавливают);
  - думающая голова и язык, который говорит, но не забегает вперёд ума;
  - и конечно руки, ... не знающие скуки!

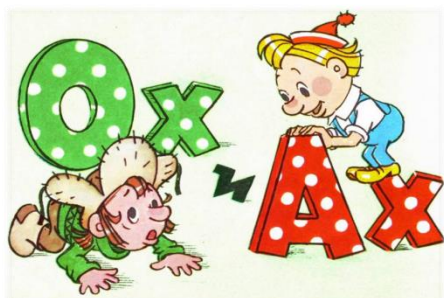
- Улыбнитесь друг другу и занимайте свои места.

У вас в руках пазлы, выбирайте места так, чтобы цвет пазла совпал с цветом флажка на вашем столе. Если вы правильно сядете, то из ваших частей пазла получится картинка.



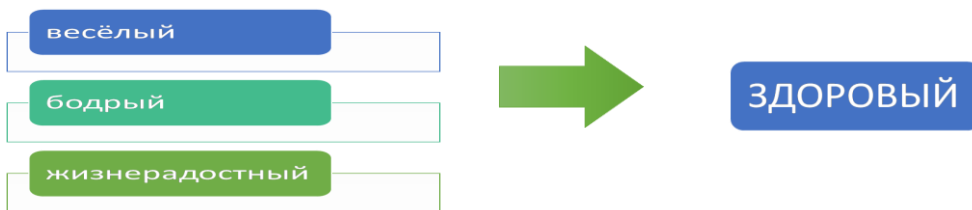
### II. Самоопределение к деятельности.

#### 1. Просмотр фрагмента мультфильма «Ох и Ах».



#### 2. Беседа после просмотра мультфильма.

- Ребята, какой из героев мультфильма вам больше всего понравился? Почему?
  - Что вы можете сказать о герое по имени Ах, какой он?  
(Весёлый, бодрый, жизнерадостный).
  - Что можно сказать о его здоровье?  
(Здоровый).
- Выстраивается логическая цепочка (на слайде): весёлый, бодрый, жизнерадостный →здоровый.*



- Что вы можете сказать о герое по имени Ох, какой он?  
*(Грустный, раздражительный, недовольный).*

- Что можно сказать о его здоровье?  
*(Больной).*

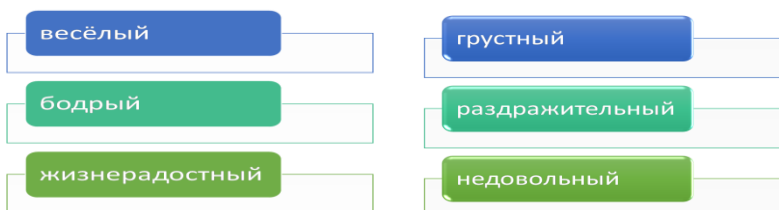
*Выстраивается логическая цепочка (на слайде): грустный, раздражительный, недовольный → больной.*



- Какой вывод мы можем сделать, глядя на эти 2 логические цепочки?  
*(Настроение и здоровье человека связаны).*

**Ах**

**Ох**



**ЗДОРОВЫЙ**



**БОЛЬНОЙ**

- О чём будем говорить на уроке?

*(О здоровье, настроении, о том, как они связаны).*

- Тема сегодняшнего урока:

*«Если хочешь быть здоров – улыбайся» (на слайде).*

### III. Деятельность по реализации учебных задач.

#### 1. Введение нового понятия.

- От чего зависит настроение человека?

*(Ответы детей).*

- Достаточно ли у нас знаний, чтобы точно ответить на этот вопрос?

*(Нет)*

- В таком случае, мы должны обратиться к помощи эксперта (профессора).

#### 2. Просмотр видео об эндорфинах.

*(Анимационной персонаж Профессор рассказывает об эндорфинах).*



- Что мы поняли из видео?

*(В организме вырабатываются особые вещества – эндорфины, которые влияют на настроение человека).*

#### 3. Мозговой штурм.

- Эндорфины вырабатываются не просто так, для этого нужны определённые условия. Давайте с вами попробуем выяснить, что способствует выработке эндорфинов.

- Ребята, вспомните ситуации, когда у вас бывает хорошее настроение?

*(В случае затруднений показывается картинка).*



1). Когда дети играют, бегают, т.е. **физическая активность**.

#### 4. Физкультминутка

- Подняла ли вам настроение физкультминутка? *(Ответы детей).*

- Сейчас у вас вырабатывается эндорфин. Его будет больше, если активно двигаться более 30 минут.

**Вывод: физическая активность** способствует выработке эндорфина.

2). Какое у вас настроение, когда на улице пасмурно? Как меняется настроение, когда выглянет солнышко? (*Ответы детей*).

**Вывод: солнечный свет** способствует выработке эндорфина.



3). Когда дети едят что-то вкусное и полезное – *любимая еда*.  
(*Дать подсказку – картинка: дети кушают фрукты*).



**Вывод: любимая еда** способствует выработке эндорфина.

4). Когда дети смеются – *смех*.

**Вывод: смех** способствует выработке эндорфина.



5). Когда дети общаются с близкими людьми и друзьями – *приятное общение*.

**Вывод: приятное общение** способствует выработке эндорфина.



(На слайде постепенно появляется схема, по которой видно, что способствует выработке эндорфина)



- Давайте посмотрим на схему и сделаем вывод, что способствует выработке эндорфина?

**Вывод по схеме:** выработке эндорфина способствуют: физическая активность, солнечный свет, любимая и полезная еда, смех, приятное общение.

### 5. Сопоставление героев.

- А сейчас вернемся к мультфильму и вспомним, как вели себя герои, учитывая, то, что мы теперь знаем о выработке эндорфина.

- Как вёл себя Ах? (Ответы)

- Как вёл себя Ох? (Ответы)

По ходу работы заполняется таблица (на слайде).

Ах	Ох
<input type="checkbox"/> Много двигался	<input type="checkbox"/> Мало двигался
<input type="checkbox"/> Много был на солнце	<input type="checkbox"/> Мало был на солнце
<input type="checkbox"/> Ел любимую еду	<input type="checkbox"/> Плохо питался
<input type="checkbox"/> Смеялся	<input type="checkbox"/> Не смеялся
<input type="checkbox"/> Общался с друзьями	<input type="checkbox"/> Не общался с друзьями

- Вырабатывался ли эндорфин у мультгероя по имени Ах? (да).

- Вырабатывался ли эндорфин у мультгероя по имени Ох? (нет).

- Какое настроение у каждого из героев? Почему?

Ах – настроение хорошее (Весёлое, бодрое),

Ох – настроение плохое (Грустное, подавленное)

- Вспомните сюжет мультфильма и сделайте вывод: какое же здоровье у каждого из героев?

(Ах – здоровый, Ох – больной).



- Чем здоровый человек отличается от больного?

(У здорового человека хорошее настроение, у него вырабатывается эндорфин).

- Это происходит потому, что кроме поднятия настроения эндорфин оказывает и другое влияние на организм человека.

- Послушайте, что об этом скажет наш Профессор.



помогает выйти из стресса	снижает боли в мышцах	помогает заживлению костей при переломах
помогает укреплять иммунитет	помогают организму поддерживать работу сердца и сосудов, головного мозга, эндокринных желез	способствует продлению и сохранению молодости
способствует заживлению ран	развивает память, улучшает процесс запоминания	и обучения

## 6. Установление взаимосвязи между физическим и психологическим здоровьем.

- Ученые разделили понятие здоровье на несколько составляющих: физическое, нравственное, социальное, эмоциональное, интеллектуальное.

(Слайд о составляющих здоровья).



- О каком здоровье идёт речь в мультфильме «Ох и Ах»?

(О физическом и эмоциональном).

- Связаны ли между собой эти два вида здоровья? Докажите.

(Ответы детей).

## IV. Работа в группах.

### Задания для групп:

**1 группа** – выбрать из класса 5 человек и придумать для каждого из них комплимент, т. е сказать что-то приятное, например: Катя, у тебя красивая улыбка.

**2 группа** – с помощью подготовленных элементов-картинок создать аппликацию-, которая заставила бы всех улыбнуться.

**3 группа** – организовать выступление ансамбля ложкарей.

*(Детям в группах раздаются необходимые для работы материалы и инструменты: карандаши, бумага, элементы аппликации, клей, деревянные расписные ложки).*

### **1. Проверка выполнения заданий.**

- А сейчас группы представят выполненную работу.

*(После каждого представления делается вывод: улучшилось ли настроение? Образовался ли эндорфин?)*

- Спасибо. Вы – молодцы!

### **V. Подведение итогов занятия.**

Мы сегодня узнали много нового об организме и здоровье человека.

- Что нужно для того, чтобы быть здоровым? *(Ответы детей).*

Давайте вернёмся к теме нашего урока: «Если хочешь будь здоров – улыбайся!»

- Согласны ли вы с этим высказыванием? *(Ответы детей).*

- Как вы думаете, можно ли вылечить героя по имени Ох? *(Ответы детей).*

- Давайте посмотрим, чем же закончилась история в мультфильме «Ох и Ах».

*(Просмотр концовки мультфильма).*



- Что помогло Оху измениться? *(Ответы детей).*

### **VI. Рефлексия**

*С целью самоанализа восприятия урока детям предлагается ответить на вопросы.*

- Выберите начало высказывания и продолжите его.

**Сегодня я узнал...**

**На уроке меня удивило...**

**После урока мне захотелось...**

**Урок дал мне для жизни...**

*(Ответы детей).*

## **VII. Заключительное слово учителя.**

Ребята, мы с вами хорошо поработали, и в завершение мне хочется, чтобы вы представили на одной ладони улыбку, а на другой – радость. А, чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.



Поаплодируем своим успехам и улыбнёмся!