**Урок-презентация**

**«Полезные и вредные привычки»**

**Цели урока:**

**1)дать учащимся представление о полезных и вредных привычках, рассказать подробнее о вреде курения, расширить кругозор по данной теме, изучить новые понятия и термины;**

**2) развивать у детей мышление, речь, память; формировать стремление к выполнению полезных привычек;**

**3)воспитывать у детей положительное отношение к полезным привычкам, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, негативно относиться к вредным привычкам, прививать любовь к здоровому образу жизни.**

**1.Организационный момент**

-Здравствуйте, ребята. Сегодня мы проведем необычный урок под названием «Полезные и вредные привычки»(слайд 1).

Почему, как вы думаете, мы будем говорить про эти привычки? (ответы детей) А что такое привычка? (привычное дело, которое человек совершает изо дня в день, к которому есть стремление, тяга). Например, привычка чистить зубы или делать по утрам зарядку. Это хорошие привычки? Вам знакомы эти привычки? Какие полезные привычки еще можете назвать?

От наших привычек зависит самое дорогое, что есть у человека - его здоровье, его жизнь. Но некоторые люди, забыв об этом, начинают рано курить, пить, принимать наркотики и т. д. Они осознанно губят свое здоровье, отравляя свою жизнь и жизнь окружающих людей. Эти привычки - смерть. Мы поговорим с вами на уроке именно о наших привычках – хороших и плохих.

**2.Знакомство с новым материалом.**

Посмотрите на доску (слайд 2) Кого вы видите? Чувствуете ли вы настроение этих детей? Чем они заняты? Можно ли про них сказать, что они действительно здоровы? Если хочешь быть действительно здоровым, что необходимо делать? (заниматься физической культурой и спортом, бегать, прыгать и т. д.) А какие виды спорта вы можете назвать? В помощь вам - доска (слайд 3)(Дети отвечают). Молодцы!

А каким видом спорта занимаетесь вы и ваши друзья? А для чего вы этим занимаетесь? (Чтобы быть здоровыми, не болеть).

Люди, занимающиеся спортом и ведущие здоровый образ жизни, имеют полезную привычку, которая ведет к долголетней и счастливой жизни без болезней, как вы правильно заметили.

О здоровье люди думают всегда. Человечеством придумано много пословиц и поговорок на эту тему. Взгляните на некоторые из них (слайд 4). Давайте объясним смысл каждой из них (дети отвечают).(например, «Вода ломает мост , а алкоголь голову», «Курение и табак- для здоровья главный враг» и др.) Посмотрите, какая мудрость заключена в пословице и в поговорке! Как точно подметил народ вредное воздействие табака и алкоголя . С чем сравнили их ? А теперь разъясните смысл еще одной. (слайд 5)»Не тот спортсмен, кто в детстве прыгает, а тот, кто в старости бегает».

-Как же отличить здорового и больного человека? На доске перед вами имена прилагательные (статный, бледный, здоровый, худой и т. д.) Выберите подходящие слова для человека здорового и больного (ребята работают по слайду 6).

А к какой группе принадлежите вы? (ответы)

Как же совершенно здоровые люди превращаются в больных , исхудавших людей? Почему это происходит, как вы полагаете?(Эти люди имеют вредные привычки :курят сигареты, пьют алкогольные напитки и т. д, поэтому у них меняется внешность, они теряют в весе , часто болеют и рано умирают.) Дети рассматривают слайд 7 »Не заводи вредных привычек!». Вы согласны с данными правилами?

-Есть ли у вас знакомые, имеющие такие привычки?

**3.Работа над темой «Курение».**

- Ребята, нравятся ли вам курящие люди? Почему? Кто курит у вас в семье? Как вы к этому относитесь? (ответы детей).

-Рассмотрите следующий слайд (слайд 8)Это легкие человека. В дыхательную систему, кроме них входят трахея , бронхи. В наши легкие должен поступать только чистый воздух , они совершают днем и ночью непрерывную работу-перекачивают воздух. У здорового, некурящего человека прекрасное самочувствие, бодрость в теле, ему легко дышится, он справляется с любой физической нагрузкой, чего нельзя сказать о курящем человеке. В легкие курильщика поступает воздух не чистый , обогащенный кислородом, а опасный для организма сигаретный дым. в состав которого входит никотин, синильная кислота, различные смолы – всего 30 наименований! Все эти вредные вещества попадают в организм человека , оседают в легких, разъедают человека изнутри, такие люди быстро стареют. Отсюда все болезни, и самая главная причина ранней смертности нашего населения. Статистика утверждает: Россия стоит на первом месте по употреблению табачных изделий, особенно это касается подростков и женщин. Почему? (ответы уч-ся).

Посмотрите вот сюда. (слайд 9) Как изменился молодой, пышущий здоровьем и красотой парень! Он превратился из красивого юноши в дряхлого старика с морщинистым желтоватого цвета лицом, дряблой кожей ,прокуренными зубами и со слабым здоровьем. Что же уничтожило молодого человека и ведет к неминуемой гибели? Конечно же, ответ тут один: его тяга к курению и, если присмотреться, к алкоголю тоже. Самое главное – не начинать курить, пить. Надо твердо сказать «нет». Иначе потом очень трудно отвыкнуть от сигареты или выпивки. Только люди с огромной силой воли могут победить эти вредные привычки.

(Слайд 10).

Этого человека можно назвать **активным** курильщиком. Как вы это понимаете? (ответы детей.) Правильно, он непосредственно сам курит, затягиваясь вредным сигаретным дымом .но при этом заражает, отравляя воздух, других людей –**пассивных** курильщиков..(Дети приводят примеры из жизни ,рассказывая о том, как им приходилось невольно быть пассивными курильщиками) . Нравилось ли вам вдыхать такой воздух? Как вы себя при этом чувствовали?

Папы в некоторых семьях допускают большую ошибку – курят в присутствии маленьких детей, чей организм еще не сформирован, не окреп. В их молодые легкие быстрее проникает дым, часто болит голова, они плохо учатся в школе, дети могут серьезно заболеть. Надо чаще проветривать комнату или курить на улице. В некоторых зарубежных странах курящих в общественных местах и на улице людей штрафуют. Где у нас в стране запрещается курить? ( в транспорте, общественных местах). Почему? Окружающие, также как и активные курильщики, могут заболеть различными заболеваниями органов дыхания. Ребята, помните об этом, не стойте рядом с курящими людьми, берегите свое здоровье! Чаще гуляйте на свежем воздухе,   играйте в подвижные игры на улице. Для легких особенно полезен лесной воздух. **И, конечно, занимайтесь спортом!**

**4.Физминутка.**

- Ребята, а что еще, кроме спорта, продлевает нашу жизнь? (здоровая пища, витамины). Где, по-вашему, их много? (в овощах и фруктах). Хотите узнать, что обозначает слово «витамин»? Обратите внимание на доску, прочитайте (слайд 11). Витамин - от латинского слова ЖИЗНЬ. Посмотрите, как красивы, а самое главное полезны эти овощи и фрукты.

Давайте отдохнем, но с пользой. Игра в мяч «Овощ-фрукт». Молодцы! (например, лук-овощ, лимон - -фрукт и т. д.) Учитель называет какой-нибудь овощ или фрукт, кидает мяч, а ученик определяет.

**5.Игра «Узнай продукт»**

Поиграем еще? (слайд 12) Составьте правильно слово (например, РОМКОВЬ-МОРКОВЬ, КОС - СОК и т.д.) Хорошо справились с заданием. Чем полезен каждый из овощей и отгаданных продуктов? Вы их едите с удовольствием?

Молодцы! Значит, вы заботитесь о своём здоровье, бережёте его.

**6.О вредных продуктах.**

Но и продукты бывают разные: полезные и вредные. Можете ли вы их назвать? (чипсы, кириешки, лимонад и проч.). Посмотрите на доску (слайд 13)(дети хором читают текст). Запомните : данные продукты вредят вашему здоровью, хотя очень вкусны. Ешьте их поменьше и будете здоровы!

Ребята, какой вывод можно сделать из нашей беседы? (есть меньше пищи, приносящей вред желудку, больше употреблять овощей и фруктов, т. е. витаминов). Правильно!

**7.Итог урока.**

Понравился ли вам урок, ребята?

Чему вы учились?

Что нового вы узнали сегодня?

Какие полезные привычки ведут нас к долголетию?

Каких привычек надо остерегаться? Почему?

Послушайте стихотворение и ответьте на самый главный вопрос : что же дороже всего на свете?

**ЗДОРОВЬЕ НЕ КУПИШЬ-**

**НИКТО НЕ ПРОДАСТ.**

**ЕГО БЕРЕГИТЕ**

**КАК ОКО, КАК ГЛАЗ!**

В заключение нашего урока мне бы хотелось, чтобы вы прочитали самостоятельно другое замечательное стихотворение «Рано утром просыпайся…»

(слайд 14)

Пусть эти слова будут вашим ДЕВИЗОМ В ЖИЗНИ. Спасибо за урок.

Будьте здоровы и не болейте!

**АННОТАЦИЯ**

Данная методическая разработка урока была апробирована мной , Бельковой Риммой Асхатовной, в школе на районном семинаре начальных классов на уроке ОБЖ во 2 классе ,что вызвало у учащихся эмоциональный и познавательный интерес, так как тема эта очень актуальна на сегодняшний день. Дети, отвечая на вопросы учителя, принимали активное участие на уроке, делали определенные выводы ,какие же привычки несут человеку пользу , а какие вред. На протяжении всего занятия ребята сравнивали здоровых и больных людей, сопоставляли их привычки, анализировали ситуации, что развивало их внимание, логическое мышление и память. Также расширялся кругозор детей, они узнали много нового и интересного(новые термины , их значение : активный и пассивный курильщик, витамины, строение дыхательной системы и проч.) Яркость восприятия, занимательный игровой материал данного урока улучшают преподавание предмета ОБЖ, богатый иллюстрационный материал позволяет разнообразить методы и средства обучения.

Урок цели достиг благодаря новейшим компьютерным технологиям. Результативность данной методической разработки состоит в том, что дети на протяжении всего урока были активными, верно отвечали на поставленные вопросы, пришли к правильному выводу, чтобы не иметь вредных привычек, жить полной жизнью, необходимо питаться правильно и вести здоровый образ жизни.