

Урок 8

Тэма: Уплыў змен ў прыродзе на жыццё чалавека восенню. Мэтавая прагулка “Позняя восень”. ГКП “Клопат аб захаванні і ўмацаванні здароўя ў асенні перыяд”

Мэты: фарміраваць уяўленні аб восеньскіх зменах у нежывой і жывой прыродзе позняй восенню, аб уплыве восеньскіх змяненняў на здароўе чалавека, аб карысці гульняў, прагулак на свежым паветры і загартоўваючых працэдур; вучыць правільна апрацаваць адпаведнасці з умовамі надвор'я; ствараць умовы для выхавання пачуцця калектывізму пры рабоце ў групах; садзейнічаць развіццю назіральнасці, мыслення навучэнцаў.

Ход урока

1. Арганізацыйна-матывацыйны этап

- Усміхніцеся тыя, у каго сёння добры настрой?
- Плясніце ў далоні тыя, хто любіць гуляць на свежым паветры?
- Сядзьце тыя, каму цікава раскрываць тайны прыроды.

2. Мэтавая прагулка “Позняя восень”. Актualізацыя ведаў

На 5—10 минут урока учащиеся одеваются и выходят с учителем в школьный двор (в парк, на детскую площадку), где растут деревья и кустарники. В ходе наблюдений обсуждаются вопросы:

- Які месяц восені на календары?
- Што адбываецца ў прыродзе з надыходам позняй восені (у лістападзе)?
- Як свеціць і грэе сонца?
- Як змянілася вышыня сонца над зямлёй?
- Ці зачынена неба аблокамі?
- Як змянілася паветра? Ён стаў халадней ці цяплей?
- Як пахаладанне паўплывала на ваду і глебу?
- Як выглядаюць дрэвы і хмызнякі позняй восенню?
- Якія змены адбыліся ў жыцці дзікіх і хатніх жывёлін?
- Як змены ў прыродзе позняй восенню ўплываюць на здароўе людзей?
- Як змяняецца адзенне і абутак людзей позняй восенню? Як гэта звязана з надвор'ем?

Выснова - позняя восенню моцна пахаладала, паветра свежае і празрыстае, расліны і жывёлы падрыхтаваліся да сустрэчы зімы. Людзям трэба быць уважлівымі да свайго здароўя, цёпла апрацаваць, каб не застудзіцца.

Все возвращаются в класс.

3. Паведамленне тэмы і мэт урока

- Сёння мы працягнем знаёміцца з тайнамі прыроды восенню.

4. Вывучэнне новай тэмы

- Разгледзьце малюнкi і скажыце, што іх аб'ядноўвае і чым яны адрозніваюцца.
(Агульнае ў тым, што намаляваны адзін і той жа двор, дзеці. А адрозніваюцца малюнкi тым, што двор і дзеці намаляваны ў розную пару года.)

- Па якіх прыкметах можна вызначыць час года на кожным малюнку?

Гутарка аб карысці прагулак на свежым паветры восенню

- Чым жа карысныя прагулкі на свежым паветры восенню?
- Увосень прыемна любавання рознакаляровымі фарбамі ў прыродзе, удыхаць прыемныя водары, слухаць шоргат падаючых лісця, іх шолах пад нагамі. У час прагулак можна ўбачыць шмат цікавага ў прыродзе.

- Хлопцы, а якое восеньскае паветра свежае, празрыстае, чыстае. Наша здароўе залежыць ад таго, якім паветрам мы дышаем. Чыстае, свежае паветра ўмацоўвае арганізм, робячы яго ўстойлівым да хвароб. Свежае паветра не выносяць мікробы, якія выклікаюць хваробы, таму прагулкі на свежым паветры карысныя для здароўя.

- Рэгулярныя прагулкі і гульні на свежым паветры падтрымліваюць цела чалавека ў добрай форме. Ад недахопу руху ў людзей пакутуюць усе ўнутраныя органы, перш за ўсё

сэрца, органы дыхання, мышцы, косці. Нездарма ў народзе кажуць: "Пешком хадзіць - даўжэй жыць", "Рухайся больш - пражывеш даўжэй". Асабліва карысны рух для які расце арганізма, таму дзеці павінны штодня шпацыраваць на свежым паветры не меней паўтары гадзін.

- Рабяты, параўнайце адзенне і абутак людзей у пачатку восені (правы верхні малюнак), сярэдзіне (левы ніжні малюнак) і ў канцы (правы ніжні малюнак).

- Як жа змяняецца ўвосень вопратка і абутак людзей для прагулак.

- Увосень вопратка і абутак людзей павінны быць цяплейшымі. Гэта звязана са зменамі ў нежывой прыродзе: сонца паднімаецца ў небе невысока, зямля атрымлівае менш цяпла, паветра становіцца халадней. Увосень часта ідуць дажджы, магчымы мокры снег, на вуліцы волка. І вельмі важна не хадзіць у мокрым адзенні і абутку, каб не застудзіцца.

Фізкультхвілінка рубрыка "Назіранні" ВК

На адказ "да" вучні пляскаюць у далоні: якое сёння надвор'е? цёплая? халодная? ветранае? сонечная? пахмурная? дажджлівая? Можна прапанаваць з дапамогай пантамімы адлюстраваць асаблівасці надвор'я сённяшняга дня. Напрыклад, прыжмурыць вочы, калі свеціць сонца; рухамі цела і рук паказаць, што дзье вецер і холадна; імітаваць адкрыццё парасона пры дажджлівым надвор'і. Затым навучэнцы займаюць свае месцы за партамі і абмяркоўваюць у парах, якое адзенне і абутак яны выбралі сёння і чаму?

- Каб не захварэць, важна не толькі апранацца па надвор'і, але і гартаваць свой арганізм. Загартаваныя людзі менш хварэюць. Але гартаваць арганізм трэба паступова. Што ж для гэтага трэба рабіць?"

Работа па малюнкам на с. 21 ВК

- Як жа загартаваліся (закаляліся) летам? (*спалі з адчыненай фортачкай, басанож хадзілі па траве, абліваліся вадой, плавалі, прымалі паветраныя ванны*).

- А паглядзіце на малюнк-падказкі справа, што робяць для гартавання восенню (ранішняю зарадку пры адчыненай фортцы, абціранне, абліванне вадой, ветранне пакоя).

Чытанне тэкста на с. 21

Часцей гуляйце на свежым паветры. Выбірайце адзенне і абутак для прагулак у адпаведнасці з надвор'ем.

Кожны дзень прымайце душ або абцірайце целы вільготным ручніком.

Як правільна праводзіць абціранне цела. Паказаць чарговасць рухаў на ляльцы з дапамогай вільготнай сурвэткі: "Для гартавання кожную раніцу пасля зарадкі, намачыўшы ручнік, абцірайце сваё цела. Пачынайце з кончыкаў ступняў, рухайцеся ўверх да сцёгнаў. Затым добранька расцірайце рукі ад пэндзляў да плячэй. Потым абцірайце спіну, грудзі, живот. Калі вы ўсё зробіце правільна, то адчуеце, як па целе разліваецца цеплыня, а скура стане ружовай і пругкай".

Физкультминутка

Вецер падзьмуў: «У-у-у», (Усе дуюць)

Кусты нізка нахіліў, (Нахіляюцца)

Лісты запархалі, (Машуць рукамі.)

Як матылькі на карнавале. (Кружацца.)

5. Замацаванне вывучанага матэрыялу

Работа па сшытку с. 8.

Заданне 1. Разглядзіце малюнк і знакам абазначце тыя прыродныя з'явы, якія можна назіраць восенню.

Заданне 2. Размалюйце адзенне і абутак, якую вы выбярыце для прагулкі ў асенні дажджлівы дзень.

Заданне 3. Адгадайце загадку. Знайдзіце ў каляровых наклейках малюнак з адгадкай і

наклейце яго.

*Хто са мною ў дожджык выйшаў,
Для таго я буду страхой. (Парасон)*

6. Падвядзенне вынікаў

- А зараз я вас папрашу. Тыя, каму ўрок спадабаўся, устаньце; хто даведаўся цікавае і карыснае на ўроку, то памахайце рукамі над галавой тым, хто працаваў добра, легка, папляскайце ў далоні.