Государственное учреждение образования

«Средняя школа № 3 г. Смолевичи»

**Урок по предмету «Человек и мир» в 3 «Б» классе**

**по теме: « Дыхание »**

Учитель начальных классов

Романовская Елена Леонидовна

Смолевичи, 2022

**Цель:** формирование представлений об органах дыхания и их роли в

жизнедеятельности организма.

**Задачи**:

- способствовать расширению знаний о значении чистого воздуха для

дыхания человека;

-содействовать осознанию учащимися вреда табакокурения;

-стимулировать стремление вести здоровый образ жизни.

**Учебно-методическое обеспечение урока:** учебное пособие, рабочая тетрадь, плакаты о вреде курения, плакаты «Организм человека», «Лёгкие курильщика».

Ход урока

**1.Организационный этап**

Прозвенел звонок, начинается урок.

Скажем «Здравствуйте!» друг другу

И протянем дружбы руку.

-А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуйте! Здоровья желаю!». Недаром народная поговорка гласит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

-Сегодня вы откроете друг другу новые секреты здоровья.

**2.Этап проверки домашнего задания**

Игра «Закончи предложение»

Игра «Отвечай- не зевай!»

-Одна из народных загадок о сердце гласит: «Кто целый век в клетке?» О какой клетке идёт речь?

-Сколько ударов в минуту делает сердце здорового человека?

У кого при беге сердце сокращается быстрее: у спортсмена или у нетренированного человека?

-Что общего у сердца человека и кулака его руки?

-Курение и алкоголь –враги сердца. Они плохо влияют на его работу. А что можно назвать друзьями сердца?

Дополнительные вопросы:

-Почему систему кровообращения называют транспортной системой организма?

-Когда сердце человека делает больше сокращений в минуту –при ходьбе или при беге?

-Какую дополнительную информацию о сердце и кровеносных сосудах вы прочитали?

**3.Этап актуализации знаний**

-Продолжим урок дыхательной разминкой. Все расслабились. Делаем глубокий вдох через нос- спокойный выдох через рот, вдох-выдох, вдох-выдох. Пока мы делали это упражнение, прошло 30 секунд. Если бы мы не дышали в это время, то начали бы задыхаться. А если кислород не будет поступать в головной мозг в течение 1 минуты, наступят уже необратимые последствия.

-Вдох-выдох. Человек постоянно дышит. Мы настолько привыкли к этому, что и не замечаем.

-А давайте попробуем не дышать? Я засекаю время, а вы задержите дыхание.

Кто сколько выдержит?

-Вам легко было не дышать? Какой вывод мы можем сделать?

-Кто догадался , о чем мы будем говорить на уроке?

Сообщение темы и задач урока.

На доске план урока:

1.Какие органы в организме человека образуют дыхательную систему?

2.Как происходит дыхание?

3.Что опасно для органов дыхания?

Учитель записывает на доске тему «Дыхание» и план урока.

**4.Изучение нового материала**

Учащиеся читают текст на с.115 учебного пособия (с остановками).

-На какой вопрос вы нашли ответ в тексте? Какие органы в организме человека образуют дыхательную систему?

-Рассмотрите рисунок на с.115 учебного пособия, проработайте в парах: назовите и покажите органы, образующие дыхательную систему, впишите по порядку названия органов дыхания в задание 1(с.72 в рабочей тетради).

После окончания работы двое учащихся показывают на плакате у доски и называют органы дыхания. Остальные проверяют.

-Как же происходит дыхание ? Давайте порассуждаем.

-Что такое дыхание?

-При вдохе мы набираем воздух в грудь, при выдохе –выдыхаем, т.е. наш организм постоянно обменивается воздухом с окружающими.

-Зачем организму нужен воздух?

-Мы делаем вдох. Куда прежде всего попадает воздух? (Учитель показывает на плакате).

-Дальше воздух проходит через что?

-И куда попадает ?

-Далее трахея разветвляется на 2 трубки. Что это?

-Бронхи соединяют трахею с чем?

-Какой орган называют главным органам дыхания?

-Почему лёгкие –главный орган дыхания? (Учащиеся читаю 1 абзац на с.116).

-Какое значение имеет дыхание?

|  |
| --- |
| Значение дыхания |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Снабжает организм кислородом |  | Удаляет вредные вещества и углекислый газ |

**Физкультминутка**

**Упражнение 1**. ПУЗЫРИКИ.   
Делаем глубокий вдох через нос, надуем «щёчки – пузырики» и медленно выдыхаем через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.  
 **Упражнение 2**. НАСОСИК.  
Ставим руки на пояс, слегка приседаем – вдох, выпрямляемся – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.  
**Упражнение 3.** «Наклон вперед». ИП – стоя; ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх (вдох носом), выполнить низкий наклон туловища вперед (выдох ртом). Повторить 6-8 раз.  
**Упражнение 4.** «Прямая спинка». ИП – сидя на стуле; руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох полной грудью, выпрямляя спину. Лопатки и плечи опустить вниз (плавный выдох носом). Повторить 6-8 раз.

**Упражнение 5.** «Чистый носик». МП – сидя на стуле. Дыхание через нос сначала одной ноздрей, потом другой, затем обеими одновременно. Рот закрыт.

**Игровой сюжет**

-Сегодня к нам на урок пришёл Здоровячок. Он приглашает нас в Страну радостных людей.

-Здоровячок утверждает, что для того, чтобы сохранить , очень важно дышать чистым воздухом. Вы согласны? Он говорит, что в их стране чистый воздух и на улицах городов, и в домах.

У них много лесов, особенно сосновых. (Связано это с чистотой воздуха?) . Жители страны любят гулять в морозные дни. Свои квартиры они постоянно проветривают, часто делают влажную уборку. В их квартирах много комнатных растений.

-Как вы думаете, для чего жители Страны радостных людей это делают?

-Чтобы дышать чистым воздухом, что нужно делать?

|  |
| --- |
| Чтобы дышать свежим воздухом,  нужно |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Помещение регулярно  проветривать |  | Гулять на свежем воздухе в парке, в лесу, у берега водоёма |

|  |
| --- |
| Делать влажную уборку в помещении |

-Сверьте свои ответы с материалом учебного пособия (с.118-119).

-О чём не сообщил нам Здоровячок? (О вреде курения).

-Жители отлично знают, что такое курение и как оно вредно для человека. Здоровячок делится с вами советами , как поступить , если кто-то из взрослых или подростков предложит вам покурить.

Работа продолжается в микрогруппах.

Учащиеся составляю предложения из отдельных слов, а затем каждая микрогруппа зачитывает это предложение классу. (Не курю –я здоровье берегу. Хочу дышать свежим и чистым воздухом. Сигареты сокращают жизнь).

-Чем же вредно курение?

Учитель демонстрирует плакат «Лёгкие курильщика»

-Вы видели когда-нибудь дёготь? Представьте себе: такой дёготь оседает в лёгочных пузырьках у курильщиков. Чем больше человек курит, тем больше чернеют лёгкие. А от этого тяжелее дышать, органы человека получают меньше кислорода и хуже работают.

-Как отказаться от предложенной сигареты?



**5.Повторение и закрепление изученного материала**

**Игра «Да- нет»**

Учитель зачитывает высказывания. Если учащиеся согласны –говорят «да», если не согласны- нет.

-Нос служит для украшения лица.

-В носу воздух согревается и очищается.

-Трахея и бронхи имеют вид трубок.

-Из носа воздух попадает в лёгкие.

-Человек вдыхает кислород, а выдыхает углекислый газ.

-Лёгкие состоят из миллионов мельчайших лёгочных трубочек.

-Кислород из вдыхаемого воздуха переходит в кровь, а углекислый газ из крови переходит в выдыхаемый воздух.

Фронтальный опрос.

-Какие органы образуют дыхательную систему человека?

-Что происходит с воздухом в лёгких?

-Что помогает нам сохранить здоровыми органы дыхания?

**6.Подведение итогов урока. Рефлексия**

-Обратите внимание на план урока. На все ли вопросы нам удалось найти ответы?

- Что вас удивило?

-Какие секреты здоровья вы для себя открыли?

-Продолжите фразу «Оказывается…»

**7.Домашнее задание**

Прочитать текст на с. 115-119 учебного пособия и ответить на вопросы.