

Урок
окружающего мира

«Будем закаляться!»

1 класс

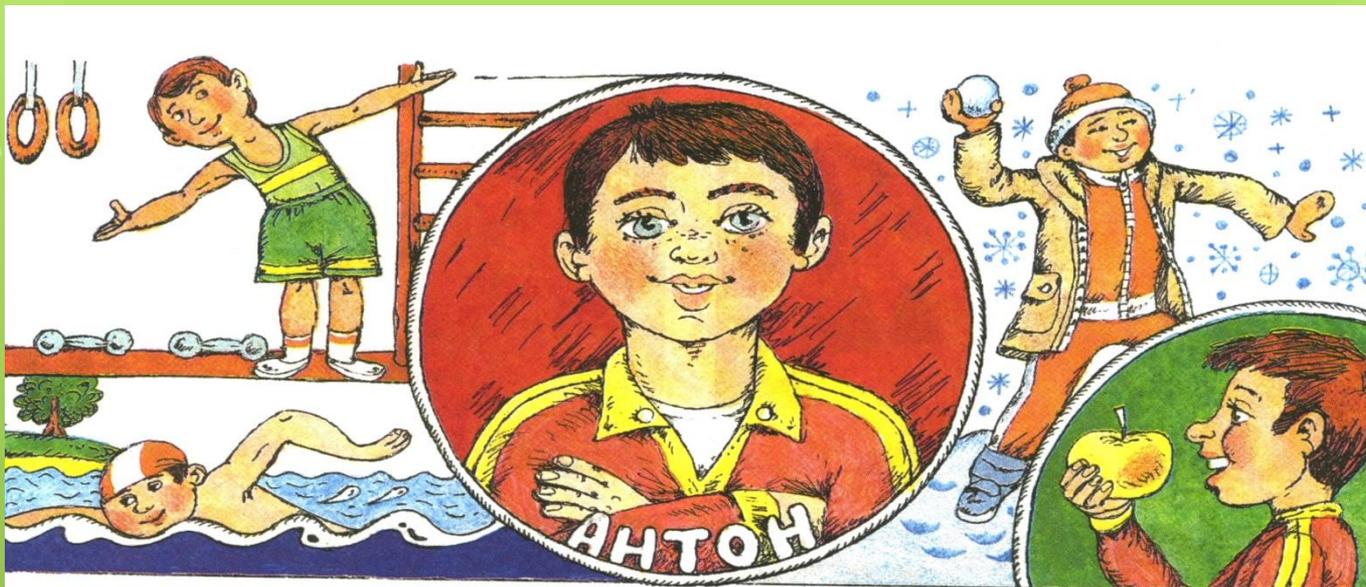
Посохова Людмила Дмитриевна,

учитель начальных классов МБОУ СОШ №28

Фалько Наталья Викторовна

учитель-логопед МБОУ СОШ №28

Кто из ребят болеет реже?



Узнаем:

- ✓ **Что такое закаливание?**
- ✓ **Какие есть способы закаливания?**
- ✓ **Как можно закаляться?**

Что такое закаливание?

Закаливание –

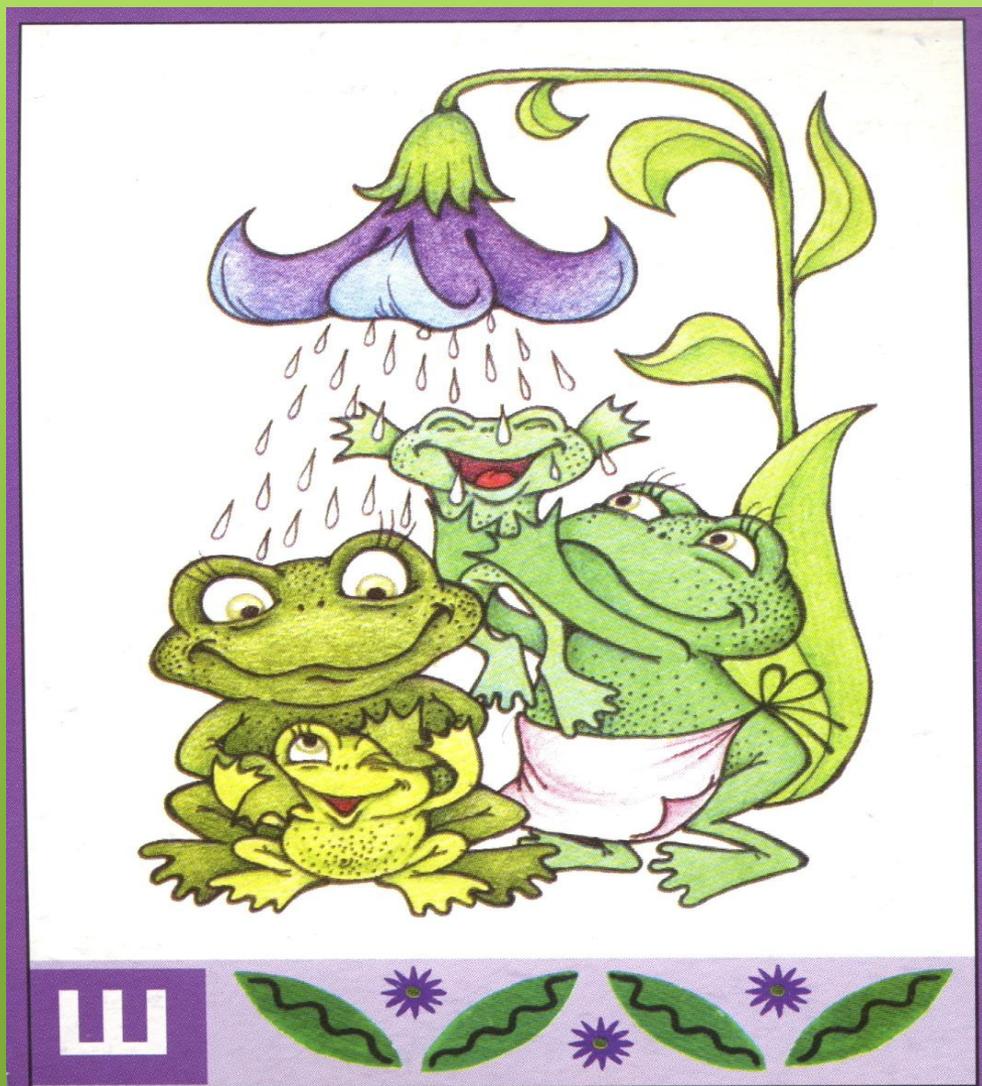
**это тренировка,
помогающая организму
сопротивляться
неблагоприятным условиям**



Закаленные дети значительно меньше болеют, а, заболев, выздоравливают быстро и без осложнений.

Кроме того, они более активны, внимательны, лучше выдерживают физические и интеллектуальные нагрузки

**В летнем душе две лягушки
Лягушатам моют ушки.**



Как закаляется Антон?



**Чтобы не болеть, надо
повышать иммунитет и
соблюдать принципы
закаливания.**



Принципы закаливания:



- **Постепенность**
- **Систематичность**
(*ПОСТОЯННО*)
- **Комплексность**
(*несколько приемов*)

Проверь себя



СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ ДЫШИ!

ПОВТОРЯЕМ СЛОГИ – ШИ.

ШИ-ШИ-ШИ-ШИ-ШИ-ШИ-ШИ

СОЛНЦЕ ГРЕЕТ ХОРОШО!

ПОВТОРЯЕМ СЛОГИ – ШО.

ШО-ШО-ШО-ШО-ШО-ШО-ШО

МОЛОДЦЫ!

ИСТОЧНИКИ:

1. <http://www.zakalivanie.ru/detail.php?ID=3688>

2. <http://images.yandex.ru>

3. Виноградова Н.Ф. «Окружающий мир. 1 класс». Часть 1. М: «Вентана-Граф». 2013 г.