

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Котегуртская начальная общеобразовательная школа»

**Тема: Здоровый образ жизни и его составляющие.**

Занятие с использованием современных информационно-коммуникационных технологий.

Предмет: окружающий мир и физическая культура

Класс:3-4

Разработал: учитель начальных классов

I квалификационной категории

МКОУ «Котегуртская НОШ»

Шкляева О.Е.

2020 год

Сегодня учителя и обучающиеся не представляют свою деятельность без компьютера.

Эффективность обучения зависит от уровня мотивации учения, поэтому необходимо поддерживать интерес к предмету окружающий мир и физкультура, используя разнообразные пути и методы стимулирования учебной деятельности обучающихся, т.к. именно эти предметы несут на себе основы будущего здорового образа жизни не только каждого ученика нашей школы, но и всей нации.

Всё это обуславливает необходимость применения в образовательном пространстве школы ИКТ как средств, организующих учебную деятельность обучающихся.

Общеизвестно, что информационные технологии могут сделать процесс обучения более интересным, отвечающим реалиям сегодняшнего дня, предоставляя нужную информацию в нужное время. Одним из достоинств применения компьютера в обучении считается повышение мотивации учения.

Давно доказано, что учащиеся по-разному осваивают новые знания. С использованием компьютерных сетей и онлайн-средств, школы получили возможность преподносить новую информацию таким образом, чтобы удовлетворить индивидуальные запросы каждого ученика.

Тема занятия «Здоровый образ жизни и его составляющие» актуальна на сегодняшний день. По статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Существует много факторов, влияющих на такие нарушения здоровья: малоподвижный образ жизни, неправильное питание, просиживание за компьютером, стрессоры внешней среды, неумение правильно распределять время, злоупотребление алкогольными напитками, табакокурением уже с начальных классов и многие другие факторы, которые отрицательно влияют на здоровье будущего поколения.

На уроках физической культуры я также наблюдаю, что здоровье обучающихся нашей школы за последние годы резко ухудшилось. Дети стали чаще болеть. Заметно то, что ученики очень много времени проводят за партами, за компьютером, у экрана телевизора и мало двигаются. Гиподинамия - это первый признак, ведущий к ухудшению здоровья. Хотелось бы, чтобы обучающиеся младшего школьного возраста задумались над темой ЗОЖ и старались на протяжении обучения в школе поддерживать свое здоровье, вести здоровый образ жизни. Тема занятия, которая рассчитана на два часа, а также компьютерные технологии помогут заинтересовать школьников, и помогут им задуматься над своим образом жизни, чтобы в дальнейшем пересмотреть свой образ жизни, который негативно влияет на их здоровье.

Данные об учителе	Шкляева Ольга Евгеньевна, I квалификационная категория, МКОУ «Котегуртская НОШ» Дебесского района Удмуртской Республики
-------------------	---

Предмет	Окружающий мир и физкультура
Класс	3-4 класс
Тема занятия	«Здоровый образ жизни и его составляющие».
Тип занятия	Занятие «открытия» нового знания.
Цель обучения	Ознакомление обучающихся с понятиями: здоровый образ жизни и его составляющие.
Цель развития	Развитие логического мышления, навыков работы с текстом, коммуникативных навыков, навыков творческого применения полученных знаний, пропаганда здорового образа жизни.
Цель воспитания	Воспитание культуры грамотной работы с текстом, стремления вести здоровый образ жизни, дисциплинированности.
Планируемые результаты:	
Предметные	Понимание значения терминов: здоровье, здоровый образ жизни, режим дня, рациональное питание, закаливание, здоровый сон, активный образ жизни, отказ от вредных привычек, хорошее настроение, гиподинамия. Умение находить информацию в тексте, создавать «кластеры», «синквейны».
Регулятивные	Самостоятельно преобразуют практическую задачу в познавательную, формулируют вопросы; планируют собственную деятельность, определяют средства для ее осуществления.
Коммуникативные	Готовность к обсуждению разных точек зрения и выработке общей (групповой) позиции; обмен знаниями; строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
Познавательные	Поиск и выделение необходимой информации; формулирование проблемы; умение делать выводы и умозаключения; Формирование у обучающихся представления о положительных и отрицательных факторах влияющих на организм человека; дать разъяснение понятию «здоровье».
Личностные	Понимание значения режима дня, рационального питания, закаливания, здорового сна, активного образа жизни, отказа от вредных привычек, хорошего настроения, как составляющих здорового образа жизни. Формирование ценностей здорового образа жизни.
Ресурсы:	Персональный компьютер (ПК) учителя, мультимедийный проектор, экран; раздаточный материал; интернет-ресурсы.

Этапы	Задачи этапа	Методы, приемы обучения	Формы учебного взаимодействия	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Формируемые УУД и предметные действия
Организационный момент (5 мин).	Проверка готовности к занятию, настрой на работу. Вызвать познавательный интерес к проблеме; организовать самостоятельное формулирование проблемы и постановку цели.	Пассивный словесный метод: рассказ;	Фронтальная	Создает положительный эмоциональный настрой на совместную деятельность. Подводит к теме занятия: Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы виделись несколько раз и уже приветствовали друг друга. Как Вы думаете, почему я опять говорю: «Здравствуйте!» (ответ: желаете здоровья) Вы совершенно правы, я желаю, чтобы Вы были здоровыми и болели как можно реже, поэтому и говорить, мы, сегодня будем о здоровье. Тема для нашего занятия очень актуальная. Давайте сначала определим уровень своего здоровья.	Настраиваются на учебную деятельность.	Личностные: определять цели учебной деятельности. Уважение к товарищам. Воспитывать ответственное отношение к личному здоровью. Регулятивные: умение организовывать свою работу; умение определять уровень своего здоровья. Познавательные: определить по цвету уровень своего здоровья.

		Активный метод: экспериментальная задача.		<p>Определение уровня здоровья детей по карточкам (раздает детям карточки).</p> <p>У вас на столах лежат разноцветные жетоны. Русский врач Николай Михайлович Амосов предложил определять уровень здоровья следующим образом: если Вы не болели в течение всего учебного года - у Вас самый высокий уровень здоровья (зелёный цвет). Если заболевание возникло во время эпидемии – средний уровень здоровья (синий цвет). Если Вы болеете во время обычных учебных нагрузок – уровень здоровья самый низкий (красный цвет).</p>	По карточкам определяют уровень своего здоровья на данный момент.	
Стадия вызова (10 мин).	Актуализировать имеющиеся знания учащихся,	Активный метод: метод «критического	Групповая	Прежде чем начать говорить о том, как быть здоровым, нужно выяснить, что такое	Работают по группам. Составляют	Познавательные: знание понятия «кластер». Повторение материала начальных классов.

	<p>пробудить интерес к получению новой информации, подвести ученика к поиску новой информации.</p>	<p>мышления», используют «кластер», делают выводы по составленным «кластерам».</p>		<p>здоровье. Предлагает задание на составление «кластера» к ключевому слову «здоровье» по группам. По ответам групп можно сделать вывод, что вы имеете общее представление о том, что такое здоровье. Определений понятия «Здоровье» много, но более общим является определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».</p>	<p>«кластер» к слову «здоровье». Каждая группа должна составить свое определение здоровья (учащиеся высказывают свое мнение и предлагают разные варианты ответов). Выполняя задание учителя, вспоминают и воспроизводят имеющиеся знания и опыт.</p>	<p>Представление результата своей деятельности в форме «кластера». Регулятивные: осуществлять познавательную рефлексию. Волевая саморегуляция. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Личностные: знание основ здоровья и здорового образа жизни.</p>
<p>Стадия содержания (50 мин).</p>	<p>Составление формулы ЗОЖ: 1.</p>	<p>Активный метод: чтение с пометками. Поиск</p>	<p>Индивидуальная и фронтальная</p>	<p>Составление формулы здоровья. Предлагает начать выводить</p>	<p>Чтение текста с пометками. Находят новые</p>	<p>Познавательные УУД: выделение нужной информации из текста; актуализация своего</p>

	<p>а) Организовать работу учащихся с текстом. Сохранять интерес к теме. Обеспечить постепенное продвижение от знания «старого» к знанию «новому». Извлечение необходимой информации. Определение основной и второстепенной информации. Умение выборочно передавать содержание текста. (5 мин).</p> <p>б) Знакомство с «вредными» продуктами</p>	<p>новой информации в тексте. Беседа: отвечают на вопросы о сбалансированном питании.</p>	я	<p>формулу здоровья, используя «кластер». На доске: Формула здоровья. Чтение текста с пометками. Читаем текст «Здоровое питание школьника» (Приложение 1) и выделяем новую информацию.</p>	знания.	<p>жизненного опыта; выделение проблемы. Регулятивные: прогнозирование результата предстоящей деятельности. Коммуникативные УУД: умение слушать собеседника; Умение давать ответы на вопросы. Личностные: формирование потребности в здоровом и рациональном питании с малых лет. Познавательные УУД: знакомство с Е-добавками, которые оказывают отрицательное воздействие на организм в целом. Изучение этикеток с различными продуктами питания, анализ данных продуктов. Регулятивные: осуществление познавательной рефлексии. Личностные: формирование потребности в разграничении «вредных» и «полезных» продуктов питания, в выборе</p>
--	---	---	---	--	---------	--



	<p>питания (с Е-добавками). Изучают этикетки некоторых предложенных учителем продуктов. Определяют вредность данных продуктов питания. (5 мин).</p>	<p>Активные методы: создание ситуации взаимопомощи, заинтересованности в результатах деятельности</p>	<p>парная</p>	<p>Раздает таблицы, на которых записаны Е-добавки, продукты питания, в которых содержатся данные добавки и их влияние на здоровье (Приложение 2). Раздает этикетки следующих продуктов питания: шоколад "Alpen Gold", йогурт «Активиа», сухарики «Кириешки», жевательная резинка "Orbit». Давайте определим, можно ли употреблять эти продукты, не опасаясь за свое здоровье</p>	<p>Изучают содержание Е-добавок в различных продуктах питания, опираясь на таблицу, предложенную учителем. Изучают этикетки и приходят к определенному выводу о вредности части продуктов питания.</p>	<p>предпочтения «полезным» продуктам питания.</p>
	<p>2.Познакомиться с понятием «режим дня» и включить его в составляющую</p>	<p>Активный метод: прослушать загадку о режиме дня и найти отгадку.</p>	<p>Фронтальная</p>	<p>Зачитывает загадку о режиме дня: Распорядок этот дня Был написан для меня. Никуда не опоздаю,</p>	<p>Отгадывают загадку и записывают 2-ю составляющую формулы ЗОЖ</p>	<p>Познавательные УУД: знакомство со следующей составляющей ЗОЖ. Регулятивные: умение организовать себя на смену</p>

	ЗОЖ. (5 мин).			Ведь его я соблюдаю. (Режим дня.)  Предлагает 2-3 ученикам рассказать о своем режиме дня.	(режим дня).  Рассказывают о своем режиме дня. Корректируют	видов деятельности, на отгадывание загадки. Коммуникативные: формирование умений воспринимать, анализировать и перерабатывать полученную информацию в соответствии с поставленными задачами.
	3. Знакомство с понятием «занятия физкультурой и спортом». Подвести детей к новой составляющей формулы ЗОЖ. (10 мин).	Активный словесный метод: небольшое выступление обучающегося  Активный метод: показ и участие в динамической паузе.	Фронтальная	Предлагает прослушать информацию о влиянии малоподвижного образа жизни на здоровье детей.  Организует проведение динамической паузы.	Рассказ одного из заранее подготовленных учеников о движении (Приложение 3).  Демонстрация комплекса упражнений для зарядки учащимися под музыку.  Обучающиеся благодаря динамической паузе выводят новую	Познавательные УУД: овладение различными видами публичных выступлений (монолог); знакомство с информацией о значении движения на здоровье; умение выполнять динамическую паузу под музыку.  Регулятивные: волевая саморегуляция в мобилизации своих ресурсов и сил на действия. Коммуникативные: интеграция в группу для выполнения динамической паузы.

					составляющую ЗОЖ (занятия физкультурой и спортом).	
	4. Знакомство с понятием «вредные привычки». (5 мин).	Пассивный словесный метод: чтение анекдота о вреде курения.	Фронтальная	<p><b>Рассказывает анекдот о вреде курения.</b> Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: "Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет."</p> <p>Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца.</p> <p>-А почему стариком не буду?</p> <p>-Потому что до старости не доживешь.</p> <p>-А почему собака не укусит?</p> <p>-Так с палкой ведь будешь ходить.</p> <p>-А почему вор в дом не залезет?</p> <p>-Потому что всю ночь будешь кашлять.</p>	Слушают анекдот и делают вывод о вреде курения.	<p>Познавательные УУД: на примере анекдота и по сюжету плаката объясняют о вреде табакокурения. Напоминают и о других «вредных и пагубных» привычках.</p> <p>Личностные: реализация установок отказа и недопущения злоупотребления «вредными привычками», установка на ЗОЖ.</p>

		Активный словесный метод: обсуждение плаката о вреде курения.		Знакомит с плакатом о вреде курения.	Обсуждают тематику плаката.	
	5. Знакомство с составляющей ЗОЖ-закаливание. (10 мин).	Пассивный наглядный метод: просмотр видеоролика о видах и принципах закаливания.  Активный: запись видов и принципов закаливания.	Индивидуальная	Закаливание помогает не болеть, помогает защитить наш организм от простудных заболеваний. Предлагает просмотр видеоролика по теме «Закаливание» с сайта <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OIPT1HFERvs;">https://www.youtube.com/watch?v=OIPT1HFERvs;</a>  По ходу просмотра видеоролика запишите о видах и принципах закаливания.	Просмотр ролика с заданием.  Записывают виды и принципы закаливания.	Познавательные УУД: извлечение необходимой информации из просмотренного видеоролика. Регулятивные: находить ответ на поставленную проблему в ходе просмотра видеоролика. Коммуникативные: точно, правильно излагать свою точку зрения на поставленную проблему.
	6. Знакомство с составляющей	Пассивный метод: прослушать часть	Фронтальная	Важно для здоровья также узнавать каждый день что-то	Слушают песню (Приложение 4).	Личностные: эмоциональные отношение к прослушанной

	ЗОЖ-хорошее настроение.(5 мин).	песни «Улыбка».		новое, иметь хорошее настроение, встречать день с улыбкой, делать добрые дела, как, к примеру, герои мультфильма про крошку Енота. Организует прослушивание песни «Улыбка». Какое настроение после прослушивания песни.	Высказывают свое настроение.	песне. Потребность в позитивном настроении на каждый день. Регулятивные: оценка своего отношения к прослушанному произведению. Коммуникативные: формулирование своего настроения.
	7.Заполнение полностью «кластера» по теме «Формула здоровья». Проанализировать полученный «кластер».(5 мин).	Активный метод: метод критического мышления.	Групповая	Организует заполнение «кластера» и анализа полученной работы.	Заполняют «кластер» «Формула ЗОЖ», анализируют результат работы.	Познавательные УУД: представление результата совместной деятельности в виде «Кластера». Коммуникативные: уметь анализировать продукт труда.
Стадия размышления (10 мин).	1.Систематизировать и анализировать полученную информацию. Выполнить небольшую тестовую работу.(5 мин).	Пассивная письменная работа: тест.  Активный	Групповая Индивидуальная	Организует выполнение тестовой работы по теме «ЗОЖ» с сайта <a href="http://learningapps.org/678149">http://learningapps.org/678149</a>  Раздает карточки, на которых записаны составляющие ЗОЖ (Приложение 5).	Выполняют тестовое задание.  Читают слова, выделяют и	Познавательные УУД: выбор для закрепления полученной на занятии информации материала с сайтов. Диагностика результатов деятельности в виде теста и работа с карточками. Коммуникативные: умение работать в группе и

	2. Закрепить полученные знания по теме занятия. Работа с карточками. Читают слова и убирают лишнее слово.(5 мин).	познавательный метод: выполнение задания на смекалку.			убирают лишнее слово.	индивидуально.
Рефлексия (5 мин).	Обобщить знания по теме занятия. Составить «синквейн» по теме ЗОЖ т.о.обобщить полученные на занятии знания.(5 мин).	Активный метод: метод критического мышления	Индивидуальная	Напоминает, что такое «синквейн», как его правильно составить.	Составляют «синквейн» по теме ЗОЖ. Выборочно, по желанию, зачитывают получившиеся выводы по теме занятия.	Познавательные УУД: формирование элементов критического мышления на занятии. Умение делать выводы, используя элемент критического мышления в виде «синквейна». Личностные: реализация установок здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учебное пособие для учащихся общеобразовательных учреждений и преподавателей-организаторов курса "ОБЖ". М., 1997.
2. Баль Л.В., Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. М., 2003.
3. Баранов А.М. Здоровье детей России- М., 2000.
4. Васильев В. Здоровье и стресс. М., 1992.
5. Гузиков Б.М., Мейроян А.А. Что губит нас... О проблеме алкоголизма, наркомании и табакокурения. М., 1990. Классному руководителю. М., 1999.
6. Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. Азбука здоровья: Книга для молодежи. М., 1990.
7. Интернет-ресурсы <https://www.youtube.com/watch?v=OIPT1HFERvs;>

<http://learningapps.org/678149>.

8. Песня «Улыбка» В. Шаинского.

## **Приложение 1.**

### **Здоровое питание школьника.**

Дети школьного возраста нуждаются в сбалансированном питании. Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день. Причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр.

Кисломолочные продукты – источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше есть не картошку и макароны, а тушеные и вареные капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту. Один-два раза желательно есть рыбу, один раз в неделю – красное мясо, один-два раза в неделю ребенок должен есть бобовые или такие блюда, как фаршированные овощи, в остальные дни ребенку можно давать белое мясо (например, курицу) или блюда, приготовленные из макаронных изделий.

Необходимо заметить, что необходимо есть продукты всех пищевых групп. Хорошо, чтобы питание школьников опиралось на хлеб, другие злаковые и картофель. Готовя еду, необходимо отдать предпочтение муке грубого помола, здоровое питание предполагает что, 2/3 рациона школьников будут составлять продукты, изготовленные именно из такой муки.

Для здорового, полноценного питания школьникам необходимо давать 5 порций разнообразных фруктов и овощей ежедневно. Одной порцией может считаться:

1 фрукт среднего размера – например, банан, яблоко, апельсин;

2 фрукта маленького размера (таких, как слива), 10-15 виноградин, вишен, ягод;

1 столовая ложка сухих фруктов - таких, как изюм или курага;

1 небольшой стакан натурального сока (если ребенок выпьет больше, это все равно считается, как одна порция).

Также детям нужны 3 порции молочных продуктов в день. Это может быть одна упаковка йогурта, один стакан молока или 1 кусочек сыра размером со спичечную коробку.

Мясо, рыба являются наилучшими источниками железа. Однако бобовые (чечевица, фасоль), зеленые листовые овощи и обогащенные злаки также могут дать организму школьника достаточно железа.

Жирная рыба – такая, как, сардины, анчоусы, лосось – очень богаты омега-3 жирными кислотами. Эти кислоты нужны для правильного функционирования нервной, иммунной и сердечнососудистой систем ребенка. Детям необходимо съедать 2 порции жирной рыбы в неделю.

Жирные или сладкие продукты – такие, как торты, печенье, шоколадные вафли - можно употреблять только в небольшом количестве.

В качестве полезных напитков школьникам следует пить молоко и воду - поскольку они не разрушают зубы. Соки обладают повышенной кислотностью и содержат высокий процент сахара (даже в натуральных соках мы находим природные сахара). Поэтому соки лучше пить во время еды – в противном случае, желательно разбавлять их водой.

Правильное питание школьника – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития.

## Приложение 2.

### Продукты с Е-добавками.

Покупая продукты в магазине, мы должны быть внимательными. Помнить, что есть еще такие компоненты в еде, которые могут разрушить здоровье человека. Это пищевые добавки, самыми распространенными среди которых являются ингредиенты с индексом Е.

Так ли безопасно потребление таких продуктов? Е-стандарты.

Буква «Е» на этикетке состава того или иного продукта питания обозначает соответствие европейскому стандарту питания, а цифровой индекс – сам вид добавки. Некогда, названия этих химических веществ указывались в составе продуктов полностью, но по причине объёмности названий была произведена замена на буквенно-циферный код.

На сегодняшний день не только на территории РФ, но и в Европе использование Е-добавок в производстве продуктов питания запрещено. Но только некоторых. Все еще разрешены и опасны для здоровья:

Е-добавки	Какую опасность представляют	Где содержатся
Е951	Истощение запасов серотонина в коре головного мозга, развитие маниакальной депрессии, припадков паники, насилия	Газированные напитки



E171,E320-322	Болезни печени и почек	
E414,E171 E330, E296, E322, E321, E903, E420, Y965, E422, E951		Жевательные резинки
E951,E471, E621,E627, E631, E551,E100		Чипсы и сухарики
E1442		Кисломолочные продукты
E250	Пищевые отравления, онкологические заболевания	Колбасные изделия
E102	Пищевая аллергия	Мороженое
E133, E407, E410, E412, E466, E471		Мороженое
E476, E124		Шоколад
E400-499	Заболевания пищеварительного тракта	
E500-599	Диарея, сбои в работе печени	
E105, E126, E130, E131, E143, E152, E210, E211, E330, E447	Онкологические заболевания	
Запрещены на территории РФ	E103, E107 ,E125, E127, E128, E213-219, E140 ,E153-155, E166, E173-175, E180, E182, E209, E 213- 219, E225-228,E230—233,E237, eE238, E240, E241, E252, E253, E264, E281–283, E302, E303, E305, E308–314, E317, E318, E323–325, E328, E329, E343–345, E349, E350–352, E355–357, E359, E365–368, E370, E375, E381, E384, E387–390, E399, E403, E408, E409, E418, E419, E429–436, E441–444, E446, E462, E463, E465, E467, E474, E476–480, E482–489, E491–496, E505, E512, E519–523, E535, E537, E538, E541, E542, E550, E552, E554–557, E559, E560, E574, E576, E577, E579, E580, E622–625, E628, E629, E632–635, E640, E641, E906, E908–911, E913, E916–919, E922–926, E929, E942–946, E957, E959, E1000, E1001, E1105, E1503, E1521.	

### Приложение 3.

Движение – это жизнь. Если Вы не нагружаете свои мышцы физической нагрузкой, то о здоровье можете только мечтать. Малоподвижный образ жизни ведет к застою лимфы, которая движется только под действием мышечных сокращений, к зашлакованности организма, к нарушению функции внутренних

органов и, как следствие, к появлению болезней. Человек, которому не хватает движения, не может быть здоровым. Постоянно отдыхающие мышцы не позволяют нормально работать капиллярам, ноги и руки постоянно мерзнут из-за того, что теплая кровь не может достичь в необходимом количестве удаленных участков тела. Нарушая важнейший закон природы – закон движения – мы расплачиваемся за это болезнями. Чтобы быть здоровым надо начинать день с зарядки. Можно делать ее под музыку, как предлагают ребята (Демонстрация комплекса упражнений для зарядки учащимися под музыку).

#### Приложение 4.



улыбка.mp3

#### Приложение 5.

Рациональное питание

закаливание

режим дня

*гиподинамия*

активный образ жизни, спорт

отказ от вредных привычек

хорошее настроение