Выпускная квалификационная работа Гавриловой Александры Валерьевны, учитель физической культуры, ГБОУ Школа 222, г. Москва

УМК «Физическая культура» издательства «Русское слово»

Тема урока: «Основы охраны здоровья»

Тип урока: Изучение нового материала

Оборудование: Интерактивная панель.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Задачи этапа** | **Визуальный ряд** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формируемые УУД** |
| **Организационный этап** | Подготовить учащихся к работе на уроке. | Презентация | Приветствует учащихся, настраивает на работу, проверяет их готовность к уроку. | Приветствуют учителя, проверяют готовность к уроку. | **Личностные:** Самоорганизация |
| **Актуализация знаний** | Организовать и направить к цели познавательную деятельность учащихся. | Презентация | Задает вопросы:  Что такое физическое воспитание?  Что такое физическое развитие? | Отвечают на вопросы, записывают тему урока в тетрадь | **Познавательные:** умение решать учебные проблемы, возникающие в ходе фронтальной работы, анализ, сравнение.  **Коммуникативные:** выражение своих мыслей, аргументация своего мнения. |
| **Изучение нового материала** | Дать учащимся конкретное представление об изучаемых фактах, явлениях, основной идее изучаемого вопроса, добиться от учащихся восприятия, осознания первичного обобщения и систематизации новых знаний, усвоения способов, путей, средств, которые привели к данному обобщению; на основе приобретаемых знаний вырабатывать соответствующие умения и навыки. | Презентация | Дает определение понятию «здоровье» (здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия).  Задает вопрос: Каковы слагаемые физического здоровья?  Организует дискуссию:  Давайте поразмышляем, как сон, питание и дыхание влияют на здоровье?  Выслушивает учеников, подробно раскрывает тему, побуждает учеников делать записи в тетради, согласно презентации.  1.Известно, что без **дыхания** нет жизни, процесс  дыхания непосредственно сказывается на работе  мозга. Однако далеко не все владеют правильным  дыханием. Дышать надо через нос. Воздух, проходя  через нос, согревается зимой и охлаждается летом,  очищается от пыли. Привычка дышать через рот ведёт  к простудным заболеваниям.  Важной характеристикой является частота дыхания – количество вдохов и выдохов в течение минуты. Для возраста 10–12 лет частота дыхания равна  примерно 20–22 вдохам и выдохам в минуту. Вдох надо выполнять спокойно, без усилий. Выдох стараться делать в два раза длиннее, чем вдох. К этому надо стремиться постепенно, чтобы не причинить  себе вред.  2.**Здоровый сон** жизненно необходим человеку. Всем знакомо чувство усталости и разбитости, если не выспался. Для нормального отдыха ребенку 10-12 лет хватает 10 часов сна. Спать надо на жёсткой постели и на плоской подушке, чтобы спина была прямая. Для  здорового сна необходим приток свежего воздуха через форточку или окно. Ложиться спать и вставать утром надо вовремя согласно своему режиму дня. Чтобы быстрее расслабиться и уснуть, нужно, лёжа на спине, подышать несколько минут животом, постепенно удлиняя выдох и подумать о чём-нибудь приятном.  3. **Правильное питание** – важнейшее условие сохранения здоровья. Полноценное питание необходимо как при физической, так и при умственной нагрузке. Известно, что питаться лучше теми продуктами, которые произрастают на территории, где ты проживаешь. Обучение в школе связано с переработкой большого количества информации.  Очень важно соблюдать питьевой режим при большой умственной нагрузке. Поэтому при выполнении домашних заданий или во время перемены в школе  периодически следует делать несколько глотков  воды.  Задает вопрос:  Как вы думаете, какое количество воды необходимо следует выпивать ежедневно (1,5–2 литра воды). | Слушают учителя.  Отвечают на вопрос.  Высказывают свое мнение.  Слушают и записывают нужную информацию в тетрадь.  Отвечают на вопрос. | **Личностные:**  самоопределение, смыслообразование.  **Регулятивные:**волевая саморегуляция в ситуации затруднения.  **Познавательные:** анализ, синтез, обобщение, поиск и выделение необходимой информации, выполнение действий по алгоритму.  **Коммуникативные:**построение речевых высказываний, аргументирование своего мнения. |
| **Физкультминутка** | Создать кратковременный активный отдых для школьников во время занятий. Снятие школьного стресса. Повысить работоспособность школьника. Создание комфорта во время учебного процесса. | Презентация | Показывает упражнения и организует их выполнение.  1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, 16 раз.  2. И. п. – стойка руки в стороны ладонями вверх.  1 – согнуть руки напряжённо к плечам, кисти сжать в кулаки, локти прижаты; 2 – развести руки в стороны  ладонями вверх, 12 раз.  3. И. п. – основная стойка. 1 – руки вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться в грудной части позвоночника; 2 – и. п.; 3–4 – то же, левую ногу назад  на носок. Каждой ногой 3 раз.  5. И. п. – стойка руки к плечам. 1–2 – наклон вправо, руки вверх; 3–4 – и. п.; то же в другую сторону, 3 раза в каждую сторону. | Повторяют упражнения за учителем | **Регулятивные:**осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. |
| **Первичная проверка понимания.** | Установить, усвоили ли или нет учащиеся связь между фактами, содержание новых понятий, закономерности;  устранить обнаруженные пробелы. | Презентация | Задает вопросы:  Почему правильно дышать через нос?  Что необходимо для здорового сна?  Организует выполнение задания на интерактивной панели.  Подумайте, как влияют на деятельность мозга следующие продукты.  Попробуйте найти соответствие:  морковь – улучшает память,  капуста – снимает состояние нервозности, лук – улучшает снабжение головы кислородом и помогает при перенапряжении, лимон – освежает и повышает восприимчивость, черника – способствует кровоснабжению мозга, клубника – снимает перенапряжение,  орехи – помогают сконцентрировать внимание. | Отвечают на вопросы  Выполняют задание на интерактивной панели (презентация). | **Регулятивные:**волевая саморегуляция в ситуации затруднения.  **Познавательные:** анализ, синтез, обобщение, поиск и выделение необходимой информации, выполнение действий по алгоритму.  **Коммуникативные:**построение речевых высказываний, аргументирование своего мнения. |
| **Первичное закрепление** | Закрепить у учащихся те знания и умения, которые необходимы для самостоятельной работы по новому  материалу. | Презентация | Задает вопрос:  Какая частота дыхания у детей в возрасте 10-12 лет?  Предлагает проверить, правильно ли дышат ученики, засекает минуту.  Задает вопрос:  Сколько нужно спать ребенку в вашем возрасте?  Предлагает выполнить задание:  Посчитайте, во сколько вам необходимо ложиться спать и вставать, чтобы не опаздывать в школу и высыпаться.  Делит класс на группы, организует дискуссию в группе по следующим вопросам:  1. Как вы понимаете поговорку «Щи да каша – пища наша»?  2. Почему считается вредной привычкой потребление следующих продуктов: чипсов, сильно газированных напитков, тортов, пирожных, сахара, соли? | Отвечают на вопрос.  Дышат и считают вдохи-выдохи (про себя).  Отвечают на вопрос.  Выполняют задание.  Работают в группе, отвечают на вопросы. | **Личностные:**осознание ответственности за общее дело.  **Регулятивные:**волевая саморегуляция  **Познавательные:**анализ, синтез, построение логической цепи рассуждений.  **Коммуникативные:**умение сотрудничать с другими людьми в поиске необходимой информации |
| **Рефлексия** | Сформулировать получаемые результаты, скорректировать свой образовательный путь. | Презентация | Организует беседу, связывая результаты урока с его целью.  Задает вопросы:  Какое значение для здоровья человека имеет здоро­вый образ жизни? (Здоровый образ жизни является универсальным средством профилактики заболеваний, укрепления и сохранения здоровья.)  От чего зависит состояние здоровья человека? (от физического, духовного и социального благополучия)  Было ли вам интересно во время урока?  Какие задания оказались для вас легкими, а какие вызвали затруднения? | Высказываются о результатах своей деятельности на уроке, отвечают на вопросы позволяющие обобщить пройденный материал, говорят о своих впечатлениях и своем эмоциональном состоянии. | **Личностные:** адекватное понимание причин успеха (неуспеха) в учебной деятельности.  **Регулятивные:** самооценка  **Познавательные:** рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности  **Коммуникативные:**  формулирование и аргументация своего мнения. |

Список литературы

1. В.Я. Барышников, А.И. Белоусов / под общей редакцией доктора педагогических наук М.Я. Виленского, учебник по физической культуре для 3-4 классов. Изд.: «Русское слово», г. Москва 2013г..
2. 1. <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>
3. 2.. [http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2659](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fstandart.edu.ru%2Fcatalog.aspx%3FCatalogId%3D2659)