

Тема урока: «Формирование культуры питания, развитие двигательных навыков»

3 класс

Дата урока	08.02.2021 г.
Цели деятельности педагога	Сформировать ценностное отношение к культуре здоровья, культуре питания. Создать условия к осмыслению значимости культуры питания и развития двигательных навыков через выполнение упражнений.
Тип урока	Урок комплексного применения знаний.
Планируемые образовательные результаты	<p>Предметные (объем освоения и уровень владения компетенциями): расширят свои представления о культуре здоровья, культуре питания, организуют рабочее место, усвоят суть понятий «режим питания», «здоровье», «биатлон»; познакомятся с зимними видами спорта; научатся выполнять физические упражнения.</p> <p>Метапредметные (компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность): понимают учебную задачу урока; отвечают на вопросы; обобщают собственное представление; оценивают свои возможности на уроке; вступают в общение в группах, умеют выбирать средства для реализации выполнения задания.</p> <p>Личностные: имеют мотивацию учебной деятельности, навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях.</p>
Методы и формы обучения	Объяснение, показ; индивидуальная, групповая.
Основные понятия и термины	Культура здоровья, культура питания, основы правильного питания, здоровый образ жизни, режим питания, рацион питания.
Наглядно-демонстрационный материал	Набор иллюстраций «продукты питания». Оформление спортивного зала плакатами: «Здоровое питание – здоровье нации», «Правильно питайся – здоровья набирайся».
Оборудование	Гимнастические скамейки, скакалки, ноутбуки.

Организационная структура урока

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы организации взаимодействия	Универсальные действия	Промежуточный контроль
1	2	3	4	5	6	7
І. Организационный этап	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изученного материала.	Проверяет готовность обучающихся к уроку.	Получив целевую установку, слушают учителя и готовятся отвечать на поставленные вопросы.		<i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться, проявляют эмоционально-ценностное отношение к культуре здоровья; развитие познавательного интереса, формирование определенных познавательных потребностей.	

<p>II. Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся. Освоение новых знаний.</p>	<p>Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изученного материала.</p>	<p>Ребята, сегодня на уроке мы поговорим о том, как сохранить своё здоровье на долгие годы, как правильно питаться, а так же вы покажете свою ловкость, быстроту, выносливость.</p> <p>Как вы считаете, McDonalds - хорошее заведение? Тогда почему наши люди умирают в 57 лет? «Как съедающие очень много не бывают более здоровы, чем употребляющие в пищу самое необходимое, так и истинно ученые бывают не те, которые читают многое, но те, которые читают полезное». Как вы думаете, какова же будет тема нашего урока, если мы объединили уроки окружающего мира и физической культуры? Да, вы правы речь пойдёт о здоровье, а именно том, как правильное питание помогает сохранить наше здоровье.</p> <p>-В народе про здоровое питание сложили много пословиц и поговорок. Найдите некоторые из них в интернете и объясните, как вы их понимаете. <i>(На задание отводится две</i></p>	<p>«Какова пища - таков и ум, каков ум - таковы и мысли, каковы мысли - таково и поведение, каково поведение - таково и судьба».</p> <p>Слушают учителя.</p> <p>Поиск в распечатке «Пословицы и поговорки» пословиц и поговорок про здоровое питание.</p> <p>-«Большая сыть брюху вредит». Это значит, что переедать нельзя.</p> <p>- «Лук от семи недуг». Это значит, что лук полезный продукт.</p>	<p>Групповая работа.</p> <p>Работа в парах.</p>	<p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться, проявляют эмоционально-ценностное отношение к культуре здоровья, культуре питания; имеют мотивацию учебной деятельности.</p> <p>Познавательные: Имеют способность к эмоциональному познанию мира, умеют произвольно и осознанно строить речевое высказывание в устной форме о правильном питании; осуществляют поиск существенной информации (из рассказа учителя, родителей, из собственного жизненного опыта) о культуре здоровья.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную</p>	<p>Устные ответы</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------

		<i>минуты. На двоих один ноутбук.).</i>			задачу; осознают недостаточность своих знаний. Коммуникативные: умеют строить понятное монологическое высказывание; согласовывать свои действия с партнером; активно слушать одноклассников и учителя; вступать в коллективное учебное сотрудничество, принимая его условия и правила; рассуждать и находить ответы на вопросы, формулировать их.	Устные ответы.
III. Актуализация знаний	Вводный инструктаж Для запоминания упражнений используется знакомая ритмичная музыка.	Построение. Равняйся, смирно, вольно. Проводится инструктаж по технике безопасности: гигиенические требования, организация рабочего места. Сильные и здоровые люди могут достичь успехов и победы. Ребята, вспомните, что помогает нам сохранить своё здоровье на уроках? Правильно, общеразвивающие	Приветствуют и слушают учителя. Ходьба, медленный бег -равномерный; -передвижение приставным шагом правым боком:	Групповая работа. Фронтальная работа	Познавательные: стремятся к расширению своей познавательной сферы, стараются производить логические мыслительные операции. Коммуникативные: задают вопросы для уточнения последовательности	

		упражнения. Давайте вспомним и выполним некоторые из них. Организовать разминку под ритмичную музыку.	-передвижение приставным шагом левым боком -с высоким подниманием бедра; -за хлестом голени назад. Упражнения на восстановление дыхания в движении.		работы и техники выполнения упражнения.	
IV. Этап «Первичное закрепление знаний и умений».	Словесно-иллюстративный рассказ с элементами беседы по теме «Питательные вещества. Гигиена питания».	Каждый из вас хочет быть здоровым и никогда не болеть. Сегодня мы с вами узнаем, что же за помощники сохраняют наше здоровье, делают его крепче. Как вы думаете, что же стоит на первом месте в сохранении нашего здоровья? Что же такое режим дня? Что такое «Белки», «Жиры», «Углеводы»? Продукты, в которых они содержатся.	Слушают учителя.	Групповая работа.	Познавательные: умеют применять полученные знания в собственной деятельности. Регулятивные: составляют план и последовательность действий. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	
V. Этап «Применение освоенного в практической деятельности»	Закрепить полученные знания. Отработать на практике упражнения, способствующие совершенствовани	Помощь учащимся, практическое сотворчество, комментирование, показ правильных и ошибочных элементов и способах их устранения. Чтобы продолжить наш	Приступают к выполнению задания. Контролируют ход выполнения работы по технике безопасности. Закрепление материала проходит в игровой	Индивидуальная работа.	Регулятивные: Самостоятельно ставят цель предстоящей работы, планируют способы достижения поставленной	Наблюдение. Выполнение работы.

	<p>ю физических качеств. Создать условия для формирования у обучающихся навыка анализа собственной деятельности в команде.</p>	<p>необычный урок нам необходимо разделить на четыре команды. А теперь каждая команда придумывает название. (Например: «Здоровичок» и «Чемпионы»).</p>	<p>форме «Биатлон». По сигналу учителя первая команда в полном составе отправляется со стартовой линии до первого рубежа «Режим дня». Команде необходимо правильно расставить порядок режима дня. Если задание выполнено верно, команда следует к следующему рубежу. Если есть ошибки, то вся команда бежит штрафной круг.</p> <p>2 рубеж «Белки». Если задание выполнено не верно, то вся команда выполняет пять приседаний.</p> <p>3 рубеж «Жиры». Если задание выполнено не верно, то вся команда выполняет пять отжиманий от скамейки.</p> <p>4 рубеж «Углеводы». Если задание выполнено не верно, то вся команда выполняет пять прыжков через скакалку.</p> <p>5 рубеж «Выбрать картинки с</p>	<p>Групповая работа</p>	<p>учебной (практической) задачи. Предметные: демонстрируют умение пользоваться физическими способностями. Познавательные: стремиться к расширению своей познавательной сферы, стараются производить логические мыслительные операции (анализ, сравнение). Коммуникативные: Умение рассуждать о правильности выполнения упражнений. Личностные: Развитие основ самоорганизации – организация физического пространства ученика.</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			изображением продуктов, которые способствуют сохранению здоровья». Если задание выполнено не верно, то вся команда преодолевает штрафной круг, передвигаясь «с кочки на кочку». Команда, показавшая наименьшее время является победителем «Биатлона». Дыхательные упражнения.			
VI.Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к выполнению домашнего задания.	В рабочей тетради по окружающему миру записать свой режим питания. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.	Определение победителей, подведение итогов урока. Получив целевую установку, слушают учителя	Индивидуальная работа	Познавательные: осуществлять поиск и выделение необходимой информации, применять на практике методы информационного поиска.	
VII.Рефлексия (подведение итогов занятия)	Обобщающая беседа	Перечислите самых главных помощников в сохранении здоровья. Чем понравился вам сегодня урок? Как вы думаете над, чем нам надо ещё поработать? Какое задание понравилась больше всего?	Отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа.	Личностные: понимают значение знаний для человека. Регулятивные: оценивают и анализируют свою работу, определяют то, что получилось лучше. Коммуникативные:	Устные ответы

					умение рассуждать о культуре здоровья в целом, слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении.	
--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Путем опроса учащихся выяснились причины снижения интереса к культуре здоровья и культуре питания

- недостаточная мотивация к систематическим занятиям и повышения общего уровня развития;
- временные или хронические заболевания;
- невозможность выдерживать должный режим труда и отдыха, питания;
- социально – бытовые условия.

Полученная информация привела к вопросам, за которыми намечалось решение проблем

1. Что необходимо предпринять, чтобы вызвать у обучающихся интерес к формированию знаний о культуре здоровья и культуре питания.
2. Какими средствами и методами можно вывести обучающихся на уровень потребности в знаниях о здоровом образе жизни.
3. Какие приемы подростки должны освоить, чтобы выдерживать должный режим питания, труда и отдыха.

Основной ступенью на этом пути является комплексное педагогическое воздействие на формирование культуры здоровья и культуры питания обучающихся.

Планируемые результаты:

1. Повышение интереса к формированию знаний о культуре здоровья и культуре питания.
2. Формирование установки на уровень потребности в знаниях о здоровом образе жизни.
3. Овладение приемами выдерживать должный режим питания, труда и отдыха.

Урок по теме «Формирование культуры питания, развитие двигательных навыков» разработан на основе раздела «Подвижные игры».

Урок предусматривает игровую форму «Биатлон». Обучающиеся выполняют задание, отвечают на вопросы, связанные с культурой питания. При неверном ответе выполняют дополнительное задание.

В последнее время в России наблюдаются общее снижение человеческих ресурсов, ухудшение качества питания, растет число инфекционных заболеваний. От начала обучения в школе к его концу, наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. То есть процесс обучения в школе является фактором риска для здоровья учащихся. Создавшееся положение требует усиления контроля формирования культуры здоровья и культуры питания школьников.

В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях школьного общеобразовательного учреждения, где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий. Данный урок основан на соблюдении основных педагогических принципов, определяющих успешность обучения школьников физическим упражнениям: сознательное и активное отношение к занятиям лечебной гимнастикой, наглядность, доступность, систематичность, постепенное повышение уровня нагрузки.

Педагог должен состоять в тесном взаимодействии с родителями, так как родители – это главный и основной пример для своих детей. Педагогам необходимо стремиться к перестройке своей работы с учетом приоритета - сохранение и укрепление здоровья учащихся. И пока учитель не осознает проблемы возможного негативного воздействия школы на здоровье учащихся, он её не решит. А решить эту проблему можно только овладев технологиями комплексного педагогического воздействия и применив полученные знания на практике в тесном взаимодействии с другими педагогами, медиками, учащимися и их родителями.

Основные понятия: культура здоровья, культура питания, основы правильного питания, здоровый образ жизни, режим питания, рацион питания, рубеж, биатлон, двигательные навыки.

План изучения нового материала: 1. Подготовка учащихся к усвоению нового материала. Сообщение темы, цели и задачи изучения нового материала. Сообщение нового материала. Закрепление полученных знаний.

Наше образовательное учреждение одной из главных своих задач выдвигает задачу укрепления знаний о культуре здоровья, культуре питания. Именно знания, поступающие из различных источников информации, наиболее прочно закрепляются в памяти обучающихся и позволяют превратить школьника из пассивного в активного создателя своего здоровья.

Целью данного урока является не только обучение, но и формирование в каждом обучающемся сознательного отношения к своему здоровью, формирование знаний о культуре здоровья, культуре питания, понимания взаимосвязи между здоровьем и успехами школьников в учении, раскрытие способностей и талантов учащихся, подготовку их к жизни.

Задачи урока:

Сформировать ценностное отношение к культуре здоровья, культуре питания. Создать условия к осмыслению значимости культуры питания и развития двигательных навыков через выполнение упражнений.

Оборудование (оснащение) урока: иллюстрации с изображением продуктов питания, скакалки, гимнастические скамейки, ноутбкки.

В данном уроке использование современных образовательных технологий, обеспечивающих личностное развитие ребенка можно рассматривать как ключевое условие повышения качества образования, снижения нагрузки учащихся, более эффективного использования учебного времени. Внедрение в практику работы данного приёма здоровьесберегающих технологий, мне позволяет сделать учебный процесс для ребёнка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное – сохраняет здоровье детей.

Добиться результатов на уроке помогает определенная взаимосвязь между учителем и учащимися при совершенствовании соревновательно - игрового двигательного действия. Если нет данной взаимосвязи, трудно добиться какого-либо результата. В заключительной части урока выявляются победители, призеры. Это закрепляет хороший результат и является отличным стимулом на дальнейших занятиях.

В основе разработки лежит авторская программа доктора педагогических наук В.И Ляха «Физическая культура» предметная линия учебников В.И. Ляха 1—4 классы (Москва, Просвещение. 2016г).

Методика проведения урока имеет свою специфику. Ведущий принцип в этой работе – подход сотрудничества. Главная идея обучения в сотрудничестве — учиться вместе, а не просто помогать друг другу, осознавать свои успехи и успехи товарищей. Преимущества данной разработки заключается в достижении, как образовательных задач, так и развивающих, путем интеграции уроков физической культуры и окружающего мира.

Межпредметные связи: окружающий мир, изобразительное искусство.

Универсальные учебные действия:

Личностные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.

Регулятивные: обоснование ценности и значимости знаний о культуре питания для физического развития человека.

Познавательные: владение основами знаний о культуре здоровья, культуре питания

Коммуникативные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.