Дата:

Воспитатель: Аткульбанва М.М

Тема. **Здоровый образ жизни**

Технология: игровая, учебного сотрудничества, здоровьесберегающая.

Технологическая карта урока

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тип урока** | Комбинированный урок | | |  |
| **Дидактическая цель** | Создать условия для обобщения знаний учащихся по изученному разделу «Мы и наше здоровье»; способствовать формированию понятия здорового образа жизни и его принципов; убеждения о необходимости сохранения личного здоровья; способствовать соблюдению правил правильного питания; способствовать развитию умений соблюдать личную гигиену; содействовать воспитанию и формированию четкой позиции относительно вредных привычек. | | |  |
| **Планируемые результаты** | ***Предметные:*** объяснять значение выражения «здоровый образ жизни»; различать факторы, укрепляющие здоровье, и факторы, негативно на него влияющие, знать правила здорового образа жизни  ***Метапредметные***  ***Познавательные УУД:*** активно использовать речевые средства и различные способы поиска информации для решения познавательных задач; владеть логическими действиями; выполнять задания с целью поиска ответа на вопрос.  ***Регулятивные УУД:*** принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять поиск средств ее достижения; планировать, контролировать, оценивать учебные действия.  ***Коммуникативные УУД:*** слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать и аргументировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; работать в группах.  ***Личностные:*** проявлять познавательный интерес к изучению предметного курса; иметь установку на здоровый образ жизни. | | |  |
| **Основные понятия** | Здоровый образ жизни, личная гигиена, режим дня, здоровая пища. | | |  |
| **Форма урока** | Игра – путешествие в страну Здоровячков, построенная на основе групповой работы с выполнением опережающих заданий к уроку. | | |  |
| **Оборудование урока** | Картинки о здоровом образе жизни, карта города Здоровейска, кроссворд. | | |  |
| **Организация пространства** | Фронтальная, индивидуальная, групповая работа | | |  |
| **Этап урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** | **Формирование УУД** |  |
| 1. Организацион- ный момент | *Включение обучающихся в образовательный процесс*  **Вводное слово**  - Что на свете дороже всего?  - А что такое здоровье?  - Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. Здоровье – это здоровый образ жизни.  -Ребята, сегодня у нас урок здоровья. Девизом урока будут слова:  ***Я здоровье сберегу,***  ***Сам себе я помогу*** | Отвечают на вопросы.  - Здоровье.  - Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся и т.д. | **К:**  слушать собеседника ,  излагать и аргументировать свою точку зрения .  **Л:**  проявлять познавательный интерес к изучению предметного курса. |  |
| **2.Проверка домашнего задан** | У нас в гостях мальчик по имени Заболейкин.  А зовут его так потому, что он очень часто болеет. Постоял на ветру – и простудился. Промочил ноги в дождливую погоду – и опять слёг в постель.  -Как вы думаете, почему он так часто болеет простудными заболеваниями?  (Он незакалённый)  -Давайте расскажем Заболейкину, как правильно закалять свой организм и уберечь себя и других от инфекционных болезней.  -Сделайте вывод.  -Надеюсь, что Заболейкин будет теперь закаляться и перестанет болеть. | Высказывают свое мнение.  Отвечают на поставленные вопросы в соответствии с целью работы. | Р: выделяют и осознают то, что освоено. |  |
| **3.Самоопределение к деятельности** | -Ребята, а вы хотите быть здоровыми?  -Сегодня мы с вами отправимся в страну Здоровячков. Мы будем путешествовать по городу Здоровейску и узнаем, каковы же есть правила здорового образа жизни.  *(На доске карта города Здоровейска со станциями*  http://festival.1september.ru/articles/580152/img1.gif  Жители этой страны ведут **здоровый образ жизни.**  - Попробуйте назвать тему нашего урока (Тема урока «Здоровый образ жизни».)  образ жизни».  ***В путь дорогу собирайтесь,***  ***За здоровьем отправляйтесь!*** | Отвечают на вопросы  Высказывают своё мнение. | **Р:** принимают учебную задачу урока, стремятся её вы­полнить. |  |
| **4.Работа по теме урока.** | **1 станция “Чистюлькино”.**  Воспитатель.Чистота – залог здоровья. Кто этого не знает? Но все ли выполняют правила личной гигиены? Что такое гигиена? Что значит соблюдать правила личной гигиены? Об этом мы поговорим на станции “Чистюлькино”.  Послушайте загадки, подготовленные ребятами 1-й группы, и отгадайте, о чем идет речь.  Вафельное и полосатое,  Гладкое и мохнатое,  Всегда под рукою.  Что это такое? (Полотенце)  Целых 25 зубков  Для кудрей и хохолков.  И под каждым под зубком  Лягут волосы рядком. (Расчёска)  Костяная спинка,  На брюшке щетинка.  По частоколу попрыгала –  Всю грязь повыгнала. (Зубная щётка)  Ей руки, ноги, спину трут.  Скажите, как её зовут? (Мочалка)  Гладко, душисто, моет чисто,  Нужно, чтобы у каждого было... (Мыло)  -Как вы заботитесь о чистоте тела?  -Ребята 1-й группы подготовили сказку о микробах , послушайте.  *Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.*  *Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!*  -Что помогает нам победить микробов? (Чистота.)  -Расскажите, как содержать в чистоте своё жилище и одежду.  -Ребята, назовите 1-е правило ЗОЖ и тогда вы узнаете волшебные слова, которые укажут дорогу в страну Здоровячков.  **(Содержи в чистоте тело, одежду, жилище. Соблюдай чистоту)**  -А вот и волшебные слова. Мы их вместе должны произнести.  ***От простой воды и мыла***  ***У микробов тают силы.*** (Чтение хором) | Презентуют работу группы. | Р: принимать и сохранять учебную задачу.  **Л:** иметь установку на здоровый образ жизни.  Р: выделяют и осознают то, что освоено. |  |
| **Физкультминутка** |  | Повторяют действия за героями мультфильма. | Л: иметь установку на здоровый образ жизни. |  |
| **5. Продолжение работы над темой урока** | **2 станция “Лакомка”**  Воспитатель. Одной из основ здорового образа жизни является здоровое питание. Ребята 2-Й группы подготовили задания.  Ученик. Уважаемые одноклассники,, я хочу у вас спросить: какое питание можно считать здоровым?  - Посмотрите на таблицу   - Прочитайте записи на каждой строчке.  - А теперь, используя таблицу, продолжите предложение: “Здоровое питание должно быть …”  - Почему нельзя питаться от случая к случаю?  - Как вы понимаете значение слова “второпях”?  - А почему пища не должна содержать много сладостей?  Учитель. Совершенно верно. Всем известно, что сахар, кондитерские изделия вредны для зубов. И это действительно так.  - А сейчас перед нами выступит Доктор Пилюлькин  Пилюлькин. *Кариес – это болезнь цивилизации, болезнь нашего времени. Это разрушение зуба с образованием полости (дырки). Раньше эту болезнь называли костоедой, потому что происходит постоянное разрушение, как бы поедание зуба. Конечно, совсем отказываться от сладкого не нужно. Просто есть сладости нужно в небольших количествах во время основного приёма пищи. Лечение зуба практически безболезненно, если кариес только начинается. Поэтому, при малейших признаках кариеса обращайтесь к стоматологу.*  ***Игровой момент***  Два ученика читают советы “Как ухаживать за зубами”  *1-й ученик.* Вам, мальчишки и девчонки.  Приготовили совет мы.  *2-й ученик*. Если наш совет хороший,   Вы похлопайте в ладоши.  *1-й ученик*. На неправильный совет  Говорите: нет, нет, нет.  *2-й ученик.* Постоянно нужно есть  Для зубов для ваших  Фрукты, овощи, омлет,  Творог, простоквашу.  Если мой совет хороший,  Вы похлопайте в ладоши.  *1-й ученик*. Не грызите лист капустный,  Он совсем, совсем не вкусный,  Лучше ешьте шоколад.  Вафли, сахар, мармелад.  Это правильный совет? *Дети.* Нет, нет, нет!  *2-й ученик.* Говорила маме Люба:  - Я не буду чистить зубы.  И теперь у нашей Любы  Дырка в каждом, в каждом зубе.  Каков будет ваш ответ?  Молодчина Люба? *Дети.* Нет!   1. *й ученик*. Блеск зубам чтобы придать,   Нужно крем сапожный взять.  Выдавить полтюбика  И почистить зубики.  Это правильный совет? *Дети.* Нет!  *2-й ученик.* Ох, неловкая Людмила  На пол щётку уронила.  С пола щётку поднимает,  Чистить зубы продолжает.  Кто даст правильный совет?  Молодчина Люда? *Дети.* Нет!  *1-й ученик.* Навсегда запомните,  Милые друзья,  Не почистив зубы,  Спать идти нельзя.  Если мой совет хороший,   Вы похлопайте в ладоши.  *2-й ученик.* Зубы вы почистили  И идёте спать.  Захватите булочку   Сладкую в кровать.  Это правильный совет? *Дети.* Нет!  *1-й ученик.* Запомните совет полезный,  Нельзя грызть предмет железный.  Если мой совет хороший,  Вы похлопайте в ладоши.  *1-й и 2-й ученики (хором).*  Вы, ребята, не устали,  Пока мы здесь стихи читали?  Был ваш правильный ответ,  Что полезно, а что нет. ( *И.И.Савчук )*  -А вот и волшебные слова*.*  ***Прежде, чем за стол мне сесть,***  ***Я подумаю, что съесть.*** | Ответы детей  Дети читают.  Заканчивают предложение, читая слова 1-го столбика таблицы.  Презентуют результаты работы группы. | слушать собеседника ,  излагать и аргументировать свою точку зрения.  Л: иметь установку на здоровый образ жизни.  **Р:** осуществлять самоконтроль |  |
|  | **3 станция “Режимная”.**  Правило, которое должен соблюдать человек, который стремится сохранить свое здоровье, приучить себя к порядку и дисциплине – это соблюдение режима дня. Режим – это распорядок дел в течение дня. При составлении режима дня необходимо, чтобы учеба, работа сменялась отдыхом.  Ученица 3-ей группы читает стихотворение,  *Стихи о человеке и его часах.*  Кто жить умеет по часам, И ценит каждый час, Того не надо по утрам Будить по 10 раз  И он не станет говорить, Что лень ему вставать, Зарядку делать руки мыть  И застилать кровать  Успеет он одеться в срок  Умыться и поесть . Успеет в школу он дойти  За парту в школе сесть  С часами дружба хороша! Работай, отдыхай  Уроки делай не спеша  И книг не забывай .  Чтоб вечером, ложась в кровать, Когда наступит срок, Ты мог уверенно сказать: - Хороший был денёк! (*С.Баруздин)*  Учитель. Одним из правил здорового образа жизни является соблюдение режима дня. Но соблюдать режим дня нужно правильно. Как вы думаете, что это значит?  - Давайте прочитаем в учебнике (стр. 151).  ***Помни твёрдо, что режим***  ***Людям всем необходим!*** | Презентуют работу группы  Работа с учебником | **Л:** иметь установку на здоровый образ жизни.  П: поиск информации для достижения цели |  |
| **Зарядка для глаз.** | Глаза – главные помощники человека. Посмотрите друг другу в глаза – они у вас веселые, чистые. А какого цвета глаза у вашего соседа? А какие правила нужно соблюдать, чтобы не испортить зрение? ( не читать лежа, смотреть телевизор и играть на компьютере не больше 15 минут подряд, делать перерывы в чтении книги, делать зарядку для глаз, не баловаться острыми предметами, быть осторожным в работе) | Имитируют движения. | Л: иметь установку на здоровый образ жизни. |  |
| **6.Продолжение работы над темой урока** | **4 станция “Спортивная”.**  - Ребята, кто из вас занимается спортом?  А главное – делать зарядку, чтобы ваш организм стал крепким и сильным, а главное – здоровым.  Учащиеся 4-ой группы подготовили пословицы о спорте.   * *В здоровом теле – здоровый дух.* * *Быстрого и  ловкого болезнь не догонит.* * *Если хочешь быть здоров – закаляйся!* * *Движенье – это жизнь!*   - Почему малоподвижный образ жизни вредит здоровью?  - Как вы думаете, какую пословицу можно выбрать как девиз нашей жизни?  - Для чего нужно заниматься физкультурой?  - Какие вы знаете виды спорта, укрепляющие здоровье детей и взрослых?  -Кто из вас посещает спортивные секции  Чтение учащимся стихотворения  И.Семёновой «Со здоровьем дружен спорт».  *Со здоровьем дружен спорт.*  *Стадион, бассейны, корт,*  *Зал, каток – везде вам рады.*  *За старания в награду*  *Будут кубки и рекорды,*  *Станут мышцы ваши твёрды.*  *Только помните: спортсмены*  *Каждый день свой непременно*  *Начинают с физзарядки.*  *Не играйте с дрёмой в прятки,*  *Быстро сбросьте одеяло,*  *Встали – сна как не бывало.*  Чтение вывода на страницах 151-152  ***Люди с самого рождения***  ***Жить не могут без движения.*** | Отвечают на вопросы.  Презентую результаты поисковой работы.  Работа с учебником | **Л:** иметь установку на здоровый образ жизни  **К:** работают в группах  **К:** излагать и аргументировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;  П: осуществляют поиск информации. |  |
|  | **5 станция “Осторожная”**  Учитель. На этой станции мы поговорим о вредных привычках, которые оказывают отрицательное влияние на здоровье человека. Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. Ребята 5-й группы подготовили сообщения о вредных привычках  *“Курение – опасно для вашего здоровья”.*  *Курение очень вредно для лёгких, да и для всего организма. Ребёнок, который начинает курить, хуже растёт, быстрее устаёт при любой работе, плохо справляется с учёбой, чаще болеет. Всё это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин и ещё много других вредных веществ. У некурящего человека лёгкие розовые, а у того, кто долгое время курит, они становятся серыми от вредных веществ. Учёные подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут.*  **Вывод:** Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.  *“О вреде алкоголя”*  *Спирт (алкоголь), который содержится в спиртных напитках, при неумеренном употреблении вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.*  **Вывод:** Алкоголь опасен для вашего здоровья.  *“Никогда не прикасайся к наркотикам!”*  *Наркотики – особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотики раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь – наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик нарушает работу мозга и всего организма и в конце концов убивает человека. Распространение наркотиков – опасное преступление, за которое строго наказывают.*  **Вывод:** Наркотики – это гибель для человечества.  Учитель. Какие вредные привычки разрушают здоровье? (Чтение вывода на странице 152.)  ***Дым вокруг от сигарет.***  ***Мне в том доме места нет*** | Презентую результаты поисковой работы.  Работают с учебником. | **Пр:**  различать факторы, укрепляющие здоровье, и факторы, негативно на него влияющие, знать правила здорового образа жизни.  П:  анализировать информацию,  устанавливают причинно-следственные связи.  **Р:** сохранять учебную задачу, осуществлять поиск средств ее достижения |  |
| **7. Закрепление.** | Выполнение задания в рабочей тетради | Выполняют работу в тетради. | **Р:** сохранять учебную задачу, осуществлять поиск средств ее достижения.  К: работать в группе. |  |
| **8.Подведение итогов** | Учитель. Вот мы и прибыли в страну Здоровейку. Наше путешествие подошло к концу. Подведём его итоги..  -Что значит вести здоровый образ жизни?  -Назовите главные правила ЗОЖ.  -Зная эти правила, вы разгадаете кроссворд (работа в группе).   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  1. Утро начинай с … 2. Принимай прохладный … 3. Мойся с мылом и … 4. Причеши волосы … 5. Занимайся … 6. Ешь больше фруктов и … 7. Не сиди больше 30 минут за … 8. Включай в свой распорядок дня …   Проверка.  - Прочитайте слово, которое получилось в выделенном столбике. (Здоровье.) | Делают выводы, оценивают возможность практического применения полученных знаний.  Разгадывая кроссворд, работают в паре.  **Самопроверка по эталону.** | **Пр:**  объяснять значение выражения «здоровый образ жизни»; оформлять вывод.  **П:**  анализировать информацию.  **К:** излагать и аргументировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; работать в группах.  **Л:**  формирование ценностного отношения  к полученным знаниям |  |
| 9.**Объяснение домашнего задания** | Домашнее задание нарисовать рисунок на тему “Здоровый образ жизни”. | Воспринимают домашнее задание задание | **Л:** иметь установку на ЗОЖ |  |
| **10.Оценивание**  **учащихся.**  **Рефлексия** | -Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.  Но характеристика здорового человека будет неполной, если мы будем говорить только о физическом здоровье. Есть ещё и здоровье духовное. Надо учиться любви к себе, к людям, к жизни. И тогда вы будете действительно здоровы.  Запомните волшебные слова:  ***Грубых слов не говорите,***  ***Только добрые дарите.***  Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.  Оцените свою работу на уроке: |  | Р: адекватно оценивают учебные действия фиксируют в конце урока удовлетворен-  ность/ неудовлетворен-  ность своей работой на уроке. |  |