

Интегрированное занятие по окружающему миру и физкультуре.

Учитель: Фролова Н. Г.

Класс: 3 в

Тема: «Мы - наше будущее».

Цели:

1. Развивать самостоятельность выбора, умение работать в группах;
2. Увлечь, заинтересовать, пробудить желание заниматься спортом;
3. Уметь правильно составлять и применять режим дня, зарядку;
- 4.

Оборудование:

Спортивный инвентарь, карточки с видами спорта, тесты, режим дня.

Задачи:

Личностные:

1. Воспитывать патриотизм, знания истории олимпийских игр;
2. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные:

1. Ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы;
2. Умение оценивать правильность учебной задачи;

Предметные:

1. Понимать роль и значимость физической культуры, режима учебной деятельности;
2. Формировать интерес к самостоятельным занятиям физической культуры;

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Методические рекомендации
<p>1 Этап. Организационная часть. - Здравствуйте ребята! Вы обратили внимание сегодня у нас гости. Давайте их поприветствуем. С каким настроением вы пришли сегодня на занятие? Чтобы оно у всех было доброе и хорошее, давайте улыбнёмся друг другу и нашим гостям.</p> <p>2 Этап. Целеполагание. -Как вы думаете, какое большое событие состоится в нашей стране? А зачем мы сегодня здесь собрались? -Какую повторим работу... -Постараемся услышать... -А какие качества помогут достигнуть этого... - Поступила телеграмма, от председателя спорткомитета, следующего содержания. «В преддверии, следующих олимпийских игр, я делаю заказ на олимпийские резервы, спортивной и целеустремлённой молодёжи». - И на наш класс возлагается большая ответственность, принять участие в этом. - А, как вы думаете, что для этого надо? И я предлагаю вам сейчас пройти все эти этапы.</p> <p>1 этап. «Формула здоровья»</p> <p>2 этап. «Здоровье в порядке-спасибо зарядке»</p> <p>3 этап. «Знатоки олимпийских игр»</p> <p>4 этап. «В здоровом теле – здоровый дух» Комплекс упражнений для мышц нижних конечностей,</p>	<p>- Весёлым, радостным, хорошим. Нужно улыбнуться друг другу.</p> <p>Принятие цели.</p> <p>-Повторим знакомые упражнения -Друг друга, учителя. -Дружба, труд, упорство, внимание.</p> <p>Заниматься спортом, здоровое питание, режим дня.</p>	<p>Методические рекомендации</p> <p>УУД: прогнозирование, планирование деятельности (регулятивные).</p>

Переход от одного этапа к другому будет осуществляться по свистку.

-А, теперь наш девиз:

-Нас ждёт не французский и не английский.

Нас ждёт необычный урок – **олимпийский**.

Свисток.

3 этап.

Работа по станциям.


Станция №1. «Формула здоровья»

Важнейшим условием жизненного успеха всегда была самоорганизация. От того, как вы организуете свой день, как управляете своим временем, как себя держите, как выглядите, во многом зависит ваш успех в любом деле. Поэтому необходимо максимально эффективно использовать каждую минуту дня, бережно относиться ко времени. Ведь всем ежедневно отведено 24 часа, а как же по-разному мы используем их!


Сейчас мы с вами проведём тест. Ответив на все вопросы и подсчитав очки, вы узнаете, что ждёт вас в будущем: здоровая долгая жизнь или вечные болезни и походы в аптеку. Вам нужно будет посоветоваться и ответить.

ЗДОРОВЬЕ


1. Как часто вы должны мыть руки?

- а) около 20 раз в день 
- б) перед едой и после туалета
- в) когда сильно испачкаетесь

2. Сколько раз вы должны чистить зубы?

- а) 2 раза (утром и вечером) 
- б) 1 раз
- в) вообще не чистить

3. Как часто вы должны мыть ноги?

- а) вечером перед сном 
- б) когда заставит мама
- в) только когда купаюсь целиком.


4. Как часто вы должны делать зарядку?

Отвечают на вопросы теста, советуются между собой при выборе правильного ответа.


УУД: умение работать в группах; умение договориться друг с другом для слаженной работы (личностные)

- а) ежедневно 
б) иногда
в) никогда


5. Как часто вы должны есть сладости?

- а) по праздникам 
б) почти каждый день
в) когда и сколько хотите

6. Сколько вы должны гулять?

- а) ежедневно 1,5 часа и больше 
б) ежедневно, но меньше часа
в) иногда по выходным


7. Когда вы должны ложиться спать?

- а) в 21.00-21.30 
б) после 22.00
в) после 23.00

8. Сколько времени вы должны проводить у телевизора?

- а) не больше 1,5 часов 
б) больше 2-х часов
в) смотреть всё, что нравится и сколько хочется

9. Сколько времени вы должны тратить на уроки?

- а) 1,5 часа 
б) 2 часа
в) больше 3-х часов

(После того, как тест проведён, обучающиеся подсчитывают очки и записывают результат. Учитель сообщает им, чему соответствует определённое количество) очков:

1. От 0 до 9 – вы в полном порядке.
2. От 9 до 18 – у вас уже появились не самые хорошие, вредные для здоровья привычки, но с ними пока не трудно бороться.
3. От 18 до 27 – вы твёрдо стоите на пути разрушения своего здоровья. Сворачивайте скорее!
Награждение, вручение медали.

-Что ещё нужно для того чтобы стать чемпионом? А ещё? Правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека. Я предлагаю вам составить режим дня будущего спортсмена
-Перед вами лежат полоски, на которых указаны режимные моменты. Ваша задача правильно составить.

Пробуждение-	6.40
Дорога в школу -	7.30 - 8.00
Занятия в школе -	8.15 - 12.30
Прогулка -	13.30 - 14.30
Утренняя зарядка, туалет -	6.40 - 7.10
Завтрак -	7.10 - 7.30
Приготовление уроков -	14.30-17.30
Ужин, прогулка, свободные занятия -	17.30 - 21.00
Приготовление ко сну -	21.00 -21.30
Сон-	21.30-6.40
Дорога из школы домой -	12.30 - 13.00
Обед-	13.00-13.30

-Сравните свою работу с образцом.

Пробуждение-	6.40
Утренняя зарядка, туалет	6.40 - 7.10
Завтрак -	7.10 - 7.30
Дорога в школу -	7.30 - 8.00
Занятия в школе -	8.15 - 12.30
Дорога из школы домой -	12.30 - 13.00
Обед-	13.00-13.30
Прогулка -	13.30 - 14.30
Приготовление уроков -	14.30-17.30
Ужин, прогулка, свободные занятия -	17.30 - 21.00
Приготовление ко сну -	21.00 -21.30
Сон-	21.30-6.40

Работа 5 – 7 минут

Станция №2 «Здоровье в порядке-спасибо зарядке»

-Рада приветствовать вас. Ребята, а что такое зарядка?
Для чего она выполняется? А разминка что такое?

- Составление режима дня.

УУД: действие по

<p>В чём отличие зарядки и разминки, и в чём сходство? Ну, а теперь посоветуйтесь и покажите комплекс утренней зарядки. Для этого есть различный спортивный инвентарь. Можете выбирать. (оценивание). Выполнение 5 – 7 минут. <i>Станция №3 «Знатоки олимпийских игр»</i> -Какое событие приближается в нашей стране? А кто знает, сколько дней осталось до этого события? (получение медали) - Внимательно посмотрите на эти картинки. Какое задание можете предложить? Какие? Почему вы, так решили? - А теперь я посмотрю, насколько вы наблюдательны. Предлагаю вам, ряд вопросов, на которые нужно ответить. Работайте все вместе. <i>Станция №4.</i> «В здоровом теле – здоровый дух» - Какие упражнения вы знаете? -Почему наша станция так называется? - Правильно, а что для этого надо? - Назовите и покажите упражнения для мышц ног? -Мы подготовили свои ножки для работы. А, для какой работы? - А, я предлагаю вам мини-соревнование, в котором мы проверим ваши физические качества. 3 этап. 1. Подведение итогов. 2. Релаксация. - Построение. Вручение медалей. - Пройдя все эти этапы, над какими вопросами заставило вас задуматься сегодняшнее занятие? - Какая же команда оказалась ближе всех, к тому, чтобы отправиться на олимпийские игры 2022 года? - Но разве можно ограничиться только одним занятием, чтобы стать чемпионом?</p>	<p>Выполняют комплекс утренней зарядки.</p> <p>Разложить эти картинки на две группы. Зимние виды спорта и летние.</p> <p>Показ группы, один показывает, а другие повторяют. Перечисление и выполнение этих упражнений.</p> <p>Директор МОУ «Ульканская СОШ №2»</p>	<p>алгоритму (регулятивные).</p> <p>УУД: осуществлять анализ, сравнивать (познавательные).</p> <p>УУД: рефлексия способов и условий действия (личностные).</p> <p>Е. П. Русанова</p>
--	--	--

