

Муниципальное образовательное учреждение «Ульканская средняя общеобразовательная школа №2»  
**Учителя: Игнатко Ирина Анатольевна, Антонова Ирина Владимировна, Фролова Наталья Геральдовна**

**Интегрированное занятие по окружающему миру и физкультуре.**

**Класс: 3 в**

**Тема: «Мы - наше будущее».**

**Цели:**

1. Развивать самостоятельность выбора, работу в группах;
2. Увлечь, заинтересовать, пробудить желание заниматься спортом;
3. Уметь правильно составлять режим дня, зарядку;

**Оборудование:**

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

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Методические рекомендации
<p><b>1 Этап.</b>  <b>Организационная часть.</b>  - 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><b>2 Этап.</b>  <b>Целеполагание.</b>  - Что интересного вы заметили вокруг? С чем будет связано наше занятие? Как вы думаете?  -Чему будем учиться....  -Какую повторим работу...  -Постараемся услышать...  -А какие качества помогут достигнуть этого...</p> <p>- Поступила телеграмма, от председателя спорткомитета, следующего содержания. «В преддверии олимпийских игр 2022 года, я делаю заказ на олимпийские резервы, спортивной и целеустремлённой молодёжи».  - И на ваш 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><b>1 этап.</b>  «Формула здоровья», эксперт Фролова Н.Г.  <b>2 этап.</b>  «Здоровье в порядке-спасибо зарядке», возглавлять буду я, Игнатко И. А.  <b>3 этап.</b></p>	<p>- Весёлым, радостным, хорошим. Нужно улыбнуться друг другу.</p> <p>Принятие цели.  -Изучим новые движения.  -Повторим знакомые упражнения  -Друг друга, учителя.  -Дружба, труд, упорство, внимание.</p> <p>Заниматься спортом, здоровое питание, режим дня.</p>	<p><b>УУД:</b>  прогнозирование,  планирование  деятельности  (регулятивные).</p>

«Знатоки олимпийских игр», эксперт Антипина А. Н.

#### 4 этап.

Комплекс для ног, Антонова И. В.

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 

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)

б) когда заставит мама

в) только когда купаюсь целиком.

4. Как часто вы должны делать зарядку?

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	

- Составление режима дня.

<p><i>Станция №2 «Здоровье в порядке-спасибо зарядке»</i>  -Рада приветствовать вас. Ребята, а что такое зарядка?  Для чего она выполняется? А разминка что такое?  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.</p> <p><i>Станция №3«Знатоки олимпийских игр», эксперт Антипина А. Н.</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?</p> <p><i>Станция №4.</i>  -Составьте комплекс упражнений, для развития мышц ног ( нижних конечностей). ( 5-6).  Мини-соревнование.</p> <p><b>3 этап.</b>  <b>Подведение итогов.</b>  - Построение.  - 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><b>УУД:</b> действие по алгоритму (регулятивные).</p> <p><b>УУД:</b> осуществлять анализ, сравнивать (познавательные).</p> <p><b>УУД:</b> рефлексия способов и условий действия (личностные).</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------