

III Всероссийский дистанционный конкурс
среди классных руководителей
на лучшие методические разработки воспитательных мероприятий
«Классный руководитель XXI века»

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

«Путешествие в страну здоровья. Скелет - наша опора»

Автор:

Ткачева Ульяна Борисовна,
учитель начальных классов.

МКОУ Шумская СОШ

2022 г.

1. Пояснительная записка

В Федеральном государственном стандарте начального общего образования отмечается, что на ступени начального общего образования необходимо осуществлять педагогическую деятельность по укреплению физического и духовного здоровья обучающихся. Благодаря обучению внеурочной деятельности, у детей появляется желание заботиться о своем здоровье, относится к нему, как к ценности, заниматься физической культурой и спортом. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

Тема поддержания здоровья у детей школьного возраста, в наше время актуальна, поскольку с каждым годом увеличивается количество учащихся, имеющих проблемы со здоровьем, с опорно – двигательной системой.

1.1. Тематическое направление.

Тематическое направление методической разработки воспитательного мероприятия – физическое воспитание и формирование культуры здоровья

1.2. Тема воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора (актуальность).

Тема -«Путешествие в страну здоровья. Скелет – наша опора».

Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению.

Ведущими задачами школы в настоящее время являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, забота о здоровье детей. Все это согласуется с основными направлениями проекта реформы общеобразовательной школы, в котором на одном из первых мест стоит здоровье школьников.

1.3. Целевая аудитория воспитательного мероприятия (с указанием возраста/ класса). Воспитанники 10 лет, 3б класс.

1.4. Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы классного руководителя (связь с другими мероприятиями, преемственность).

Тема классного часа была запланирована в плане воспитательной работы школ, в школьном спортивном клубе «Русская лапта» и внеурочной деятельности «Уроки докторов Здоровья» на 2021-2022 год. Тема актуальна и играет важную роль в формировании активной жизненной позиции и здоровья младших школьников. Данная разработка продолжает серию классных часов и мероприятий, которые были проведены с детьми в первых, вторых классах, тем самым сохраняя преемственность.

1.5. Цель, задачи и планируемые результаты воспитательного мероприятия.

Цель: формировать устойчивую мотивацию к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Задачи: воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью; прививать интерес к спорту; актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни; прививать готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Планируемые результаты занятия:

Предметные: знать из каких частей состоит скелет; какое он имеет значение; знать, какое значение для человека имеют мышцы и как они работают; раскрывать роль правильной осанки для здоровья человека.

Личностные: уметь выполнять самооценку на основе критерия успешности учебной деятельности; оценивать жизненные ситуации поступки людей с точки зрения общепринятых норм и ценностей

Метапредметные:

Регулятивные УУД: уметь определять и формулировать цель на уроке с помощью учителя; высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; работать по предложенному учителем плану.

Коммуникативные УУД: уметь оформлять свою мысль в устной форме; слушать и понимать речь других; совместно договариваться о правилах поведения и общения в школе и следовать им.

Познавательные УУД: уметь перерабатывать полученную информацию: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт.

1.6. Форма проведения воспитательного мероприятия и обоснование её выбора. Форма проведения воспитательного мероприятия – «интегрированное занятие - путешествие» с элементами физической культуры.

1.7. Педагогическая технология/методы/приемы, используемые для достижения планируемых результатов. Использование технологии развития критического мышления позволяет актуализировать имеющиеся знания и формируется личный интерес. Получая новую информацию о здоровом образе жизни, ребенок систематизирует ее. При этом у него формируется собственная позиция.

1.8. Ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия (кадровые, методические, материально-технические, информационные и др.) *Методическое сопровождение:* Обухова Л.А., Лемякина Н.А., Жиренко О.Е. 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. 1 – классы. - 2-е изд., перераб. – М.: ВАКО, 2018 г.

Материально-техническое сопровождение: макет скелета человека, макет мышц глаз, макет костей уха, карточки для работы в парах, плакаты и лозунги о здоровом образе жизни, фотографии спортсменов, балерин.

Видео и музыкальное оснащение: компьютер, мультимедийный проектор, акустическая система; музыкальное сопровождение для физических упражнений, мультимедийная презентация «Страна здоровья».

1.9. Рекомендации по использованию методической разработки в практике работы классных руководителей. В представленном сценарии отражена роль и значимость здорового образа жизни. Адресуется учителям, педагогам дополнительного образования для организации и проведения воспитательных мероприятий

2 Основная часть

2.1. Описание подготовки воспитательного мероприятия.

На этапе подготовки к мероприятию классный руководитель оформляет кабинет, подыскивает наглядность:



предупреждает обучающихся, чтобы пришли на занятие в физической форме.

2.2. Описание проведения воспитательного мероприятия

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Формируемые УУД
Мотивация познавательной деятельности	Приветствует уч-ся, учитель читает стихотворение на положительный настрой перед мероприятием Доскажи словечко:	Слушают учителя, демонстрируют готовность к уроку Отгадывают загадку	Коммуникативные: учатся слушать и понимать других, планируют сотрудничество.
Самоопределение к деятельности	Работа с куклами. Почему тряпичная кукла не стоит? Узнать: Что такое скелет? Какое значение он имеет? Что приводит тело в движение? Для чего нужна правильная осанка	Формулируют тему урока. Ставят учебные задачи	Познавательные: понимать учебную задачу и стремиться ее выполнить. Личностные: осознают свои возможности в учении Познавательные: понимать учебную задачу и стремиться ее выполнить. Регулятивные: умеют высказывать свое предположение

			<p>Коммуникативные:</p> <p>обмениваются мнениями, задавать вопросы с целью получения необходимой информации, могут работать в коллективе.</p>
<p>Работа по теме урока</p>	<p>Фронтальная работа.</p> <p>- Рассмотрим, что в нашем теле является опорой.</p> <p>Прощупайте у себя голову, грудь, руки, ноги.</p> <p>- Что вы ощупываете под кожей?</p> <p>- Если не было бы костей, тело человека напоминало бы бесформенный студенистый мешок, как у медузы.</p> <p>Кости придают телу форму.</p> <p>- Какие кости на ощупь?</p> <p>- Что в целом образуют кости человека?</p> <p>– А у нашей куклы он есть?</p> <p>- Для чего нужен скелет?</p> <p>- В скелете различают более 200 различных костей, больших и совсем крошечных.</p>	<p>Прощупывают части своего тела, определяют наличие под кожей костей.</p> <p><i>Кости.</i></p> <p><i>Они твердые и прочные</i></p> <p><i>Скелет</i></p> <p><i>Это опора нашего</i></p>	<p>Познавательные: понимать учебную задачу и стремиться ее выполнить.</p> <p>Личностные: осознают свои возможности в учении</p> <p>Познавательные: понимать учебную задачу и стремиться ее выполнить.</p> <p>Регулятивные: умеют высказывать свое предположение</p> <p>Коммуникативные:</p>

	<p>- Давайте рассмотрим СКЕЛЕТ человека и выявим и другую его функцию.</p> <p>- Из каких основных частей состоит наш скелет?</p> <p>– Какой важный орган человека защищает череп от внешних воздействий?</p> <p>- Это самый важный и нежный орган нашего тела.</p> <p>- Кости черепа неподвижны, кроме одной кости – это нижней челюсти лицевой части черепа. При приеме пищи или разговоре она поднимается, то опускается. Откройте рот несколько раз, держась за лицо.</p> <p>– Рассмотрим далее скелет. От черепа вдоль спины проходит позвоночник, который состоит из отдельных позвонков. Они защищают спинной мозг. К позвонкам прикрепляются ребра (12 ребер с одной стороны и 12 с другой стороны). Позвоночник и грудная кость вместе образуют грудную клетку, которая защищает.</p> <p>– Какие органы?</p> <p>– Скелет руки состоит из многих костей. Самая</p>		<p>обмениваются мнениями, задавать вопросы с целью получения необходимой информации, могут работать в коллективе, уважают мнение одноклассников.</p>
--	---	--	--

большая - плечевая кость. Все кости рук соединены друг с другом подвижно с помощью суставов, поэтому рука может сгибаться и разгибаться во многих местах и совершать разнообразные движения.

- Скелет ноги также состоит из многих костей, самой большой из которых является бедро. Кости ног соединены подвижно с помощью суставов, что позволяет производить различные движения.

ВЫВОД: Кости скелета – это опора нашего тела, основная функция – защищать внутренние органы от повреждений.

– О худых людях говорят: «У него только кожа да кости».

– Может ли быть такое на самом деле?

– Если бы это было так, то человек не смог бы двигаться.

- Поверните голову направо, поднимите руки вверх, опустите их.

-Что заставляет кости двигаться? (Ответы учеников).

- Чтобы бегать, ходить, поднимать грузы и даже моргать, человеку нужны мышцы. Мышцы – главные силачи. Они прикрепляются к скелету и заставляют его двигаться. Мышцы могут сокращаться или расслабляться. Когда мышца сокращается, она действует на кость, как на рычаг, и заставляет кость двигаться.

Практическая работа.

Упражнение 1.

- Попробуйте согнуть руку: при этом мышца, которая сгибает руку, сокращается, и кость движется. Под кожей как бы что-то движется.

- Что это движется?

– Это мышцы. Мышцы напоминают маленьких мышат, бегающих под кожей. Вот почему слово «мышца» очень похоже на слово «мышь». Оно и происходит от слова «мышь», а мускул – от

латинского слова «мускулус», т.е. «мышонок».

- В теле человека 650 мышц. Большие и мощные – для грубой работы, а совсем маленькие – для тонкой.

Мышцы помогают нам и петь, и смеяться, и дышать.

- Мышцы есть на внутренних органах.
- Что заставляет наше сердце работать?
- А что помогает котлете продвигаться от рта до желудка?

- Какую функцию выполняют мышцы?
- Мышцы помогают нам двигаться, благодаря мышцам мы меняем мимику лица. По мимике можно определить рад ли человек или печален, грозен или весел.

Упражнение 2.

- Улыбнитесь. Сдвиньте брови, придайте хмурый вид.
- Что произошло с вашими мышцами?
- Как вы думаете, а кто управляет нашими мышцами?

ВЫВОД: Основная функция мышц - помогают нам

	<p>двигаться и управлять мимикой лица.</p> <p>Работа по учебнику.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прочитайте текст в учебнике на с. 134. - Какую работу в организме выполняет скелет? - Какие органы защищает скелет? - Какую работу в организме выполняют мышцы? - Что составляет опорно-двигательную систему? 		
	<p>1 упражнение</p> <p>И.п. – основная стойка.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 – руки вперед; 2 – руки вверх (потянуться); 3 – руки в стороны; 4 – и.п. повторить. (4-6 раз) <p>2 упражнение</p> <p>И.п. – руки перед грудью согнуты в локтях, ноги на ширине плеч.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1-2 – рывки согнутыми руками 3-4 – рывки прямыми руками с отведением их назад. (4-6 раз) 		

	<p>3 упражнение</p> <p>И.п.– ноги на ширине плеч, руки за голову в замок, подбородок прижат к груди.</p> <p>1-2 – локти отвести назад, поднять голову прогнуть спину;</p> <p>3-4 – и.п. (4-6 раз)</p> <p>4 упражнение</p> <p>И.п. – кисти рук к плечам, локти в стороны, ноги на ширине плеч.</p> <p>1-2 – локти вперед, соединить;</p> <p>3-4 – максимально развести назад в сторону. (4-6 раз)</p> <p>5 упражнение</p> <p>И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.</p> <p>1-2 – наклон туловища в правую сторону;</p> <p>3-4 – наклон туловища в левую сторону;</p> <p>5-6 – наклон вперед прогнувшись;</p> <p>7-8 – наклон назад прогнувшись. (6-8 раз)</p> <p>6 упражнение</p> <p>И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.</p>		
--	--	--	--

	<p>1 – согнуть правое колено – выпад, руки на пояс; 2 – и.п.; 3. тоже в другую сторону; 4 – и.п. (6-8раз) 7 упражнение И.п. – основная стойка, руки за спину. 1 – подняться на носки (головой потянуться вверх); 2 – и.п. (6-8 раз).</p>		
<p>Продолжение работы по теме мероприятия</p>	<p>- Что такое осанка? - На слайде мы видим различные нарушения осанки. –Назовите особенности правильной осанки. -Такой человек выглядит стройным, красивым. –Ученые провели наблюдения. Оказалось, что, если человек низкого роста, но держится прямо и он, кажется выше. А вот высокий, но сутулый – ниже.</p> <p><i>Правила выработки хорошей осанки</i></p> <p>- Давайте проведем опыты, которые покажут нам значение правильной осанки.</p> <p><i>Опыт 1:</i> Положите ладонки на ребро, выпрямите</p>	<p><i>Прямая спина.</i> <i>Расправленные плечи</i> <i>Поднятая голова.</i></p> <p>Выполняют упражнения, делают выводы.</p> <p><i>Они поднялись вверх, значит, в легкие попало много воздуха.</i></p>	<p><i>Познавательные:</i> осуществляют структурирование знаний, извлечение информации из рассказа, осознанное и произвольное построение речевого высказывания</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют, контролируют, оценивают учебные действия в соответствии с</p>

	<p>спину. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладони?</p> <p>- Наклонитесь низко к столу, ноги согните в коленях. Положите ладони на ребра. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладони?</p> <p>- Сделайте вывод.</p> <p>Опыт 2: Сядьте, спину выпрямите, положите ладонь на желудок. Вдохните. Что почувствовали?</p> <p>- Сядьте, согнув спину. Что произошло с вашей ладонью?</p> <p>- Точно так же сжался ваш желудок. Легко ли ему работать в таком положении?</p> <p>- Сделайте выводы.</p> <p>- Что нужно делать, чтобы наши внутренние органы не страдали?</p> <p>– К тому же при плохой осанке труднее дышать, хуже работает сердце и другие внутренние органы. Осанка вырабатывается с детства. Чтобы выработать хорошую осанку, нужно выполнять правила, многие</p>	<p><i>Ладони почти не поднялись - легкие наполнились плохо.</i></p> <p><i>Неправильная осанка мешает глубокому дыханию</i></p> <p><i>Она сжалась</i></p> <p><i>Нет. Он не может работать всей поверхностью.</i></p> <p><i>При неправильной осанке страдают внутренние органы.</i></p> <p><i>Следить за правильной осанкой.</i></p>	<p>поставленной задачей, определяют наиболее эффективный способ достижения результата;</p> <p><i>Коммуникативные:</i> умеют выражать свои мысли, учитывать разные мнения</p> <p><i>Личностные:</i> договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). проявляют интерес к предмету.</p>
--	--	--	--

	<p>из которых ты уже знаешь.</p> <p><u>Работа в парах.</u></p> <p>- Запишите правила выработки хорошей осанки.</p> <p>– Особенно нарушается осанка в школе. Учись правильно сидеть.</p> <p>1 группа: Посадка при работе за компьютером.</p> <p>2 группа: Посадка при чтении.</p> <p>3 группа: Посадка при письме.</p> <p>– Когда-то древние греки высекли на камне: «Хочешь быть здоровым – бегай. Хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным – бегай».</p> <p>– Что же еще способствует правильной осанке?</p> <p>– Есть профессии, для которых очень важна правильная осанка? Назови их.</p>	<p>Выполняют задания в печатной тетради, формулируют правила выработки хорошей осанки.</p> <p>Обсуждают задание, представляют результат обсуждения.</p> <p><i>Выполнение зарядки, занятие спортом, физическим трудом.</i></p> <p><i>Военные, балерины, спортсмены</i></p>	
--	---	---	--

<p>Рефлексия.</p>	<p>1. Какова роль скелета человека?</p> <p>а) сокращаясь и расслабляясь, скелет приводит в движение мышцы;</p> <p>б) пугать на ночь детей</p> <p>в) скелет является опорой тела;</p> <p>2. Назови орган, расположенный внутри черепа.</p> <p>а) почки;</p> <p>б) головной мозг;</p> <p>в) желудок.</p> <p>3. От чего зависит осанка человека?</p> <p>а) от скелета и мышц;</p> <p>б) от связок и сухожилий;</p> <p>в) от хрящей и костей.</p> <p>Притча о здоровом бедном.</p>	<p>Отвечают на вопросы.</p> <p>1 – в</p> <p>2 - б</p> <p>3- а</p> <p>Самооценка с помощью «светофора».</p>	<p><i>Регулятивные: оценивают собственную деятельность на уроке</i></p> <p><i>Личностные: проявляют интерес к предмету</i></p>
--------------------------	--	---	--



