

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №279 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
КОНТР-АДМИРАЛА ЛУНИНА НИКОЛАЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА



ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ЗДОРОВЬЯ
«ЗОЖ – НАШ ВЫБОР!»
6-7 КЛАСС

Учитель: Фролова О.Н.

Цели урока:

1. Сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия .
 2. Помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни.
 - 3 Работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания.
 4. Развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.
 5. Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью
4. Тип урока :урок-рефлексии, вид урока- практикум, деловая игра.
- 5.Оборудование: мультимедийная презентация : «О ЗОЖ», карточки с текстом песен и стихотворений, рабочие тетради, восковые мелки, клей-карандаш, ватман,

Этапы урока	Содержание учебного материала	Деятельность учителя	Деятельность учеников	УУД
1. Мотивационный этап.	Здоровье-это ценность и богатство, Здоровьем людям надо дорожить! (слайд 2- 3)	Приветствует, проверяет отсутствующих, позитивный настрой на урок. Мотивирует обучающихся на активную работу на уроке.	Настраиваются на урок.	Личностные: самоопределение; ориентация на успешную деятельность. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками.
2. Определение темы и целей урока. (слайд 4)	Прием: «Подводящий диалог». ЗОЖ-это сила! Сегодня мы рассмотрим важную тему, а какую сформулируйте сами, рассуждайте, что нужно сделать человеку, чтобы ЗОЖ стал неотъемлемой частью его жизни.	Направляет обучающихся на формулирование целей урока.	Обучающиеся самостоятельно формулируют тему урока, определяют цели.	Регулятивные: умение ставить учебные цели и задачи. Коммуникативные: умение участвовать в обсуждении. Личностные: формирование познавательного интереса.

3. Выявление индивидуальных затруднений в реализации нового знания и умения. Актуализация опорных знаний.	Прием : «Диалог» (слайд5-6). Проблемы, влияющие негативно на здоровье	Организует выполнение задания, обсуждение вариантов ответов.	Выполняют задание, до полняют предложения.	Регулятивные: умение осуществлять УД по намеченному плану; коммуникативные: выражение собственного мнения, аргументация.
4. Построение плана по разрешению возникших затруднений Определение темы и целей урока. (слайд 7-14)	Прием: «Подводящий диалог». Наверное, вы уже догадались, какую тему мы сегодня рассмотрим. Какие вопросы вам известны из этой темы, на какие вы бы хотели получить ответы сегодня на уроке? Посмотрим, в каких странах высокий показатель продолжительности жизни. Как обстоят дела в России? Что же негативно влияет на продолжительность жизни?	Направляет обучающихся на формулирование целей урока.	Обучающиеся самостоятельно формулируют тему урока, определяют цели. Определяют причины ухудшения здоровья. Рассуждают о ценности ресурса физического благополучия для себя.	Регулятивные: умение ставить учебные цели и задачи. Коммуникативные: умение участвовать в обсуждении. Личностные: формирование познавательного интереса. Познавательные: анализ, синтез, обобщение, поиск и выделение необходимой информации. .
5. Построение плана по разрешению возникших затруднений. 5.1.Определение здоровья.	Давайте вместе прочитаем стихотворение, о том, что не купишь за деньги. (слайд 15-21)	Организует выполнение задания, обсуждение вариантов ответов.	Проводят самостоятельное определение понятий, приводят примеры, формулируют выводы, делают соответствующие записи в тетради, подклеивают стихотворение в тетрадь.	Познавательные: анализ, синтез, обобщение, поиск и выделение необходимой информации. Коммуникативные: умение участвовать в обсуждении.
5.2.Физ. минутка. 5.3.Понятие ЗОЖ, от чего зависит	Игра- песенка «На 5!»	Активно включается в проведение	Включаются в	

наше здоровье. 5.4.Правила здорового образа жизни (питание, соблюдение режима дня, активная деятельность)	(слайд 22-30) (слайд 31-48)	физкультминутки, подает личный пример, создает благожелательную атмосферу на уроке.	двигательную деятельность, подпевают, создают свой ритмический рисунок движений. Каждый ученик «берет» и раскрывает правило, остальные добавляют (по желанию) примеры из своей жизни.	Коммуникативные: построе ние речевых высказываний, аргументирование своего мнения. Познавательные: анализ, синтез, построение логичес- кой цепи рассуждений. Регулятивные контроля (самоконтроля), коммуникативные: аргументирование своего мнения.
6. Построение плана по разрешению возникших затруднений (получение слов- паролей) Повторен ие и закрепление изученного.	Прием «Тренинг» со словами- ключами. Если вам предлагают попробовать сигареты, алкоголь, наркотики- попробуйте уклониться под любым предлогом. НЕТ-Я не хочу и вам не советую; Я должен идти, у меня дела; это вредно для меня; я не хочу стать зависимым. (слайд 49-61)	Обучает приемам отказа от предложений социума к вредным привычкам вербально и невербально, создает уверенную твердую «обстановку» успешного отказа от вовлечения во вредные привычки.	Все вместе практикуют отказ от предложенный вовлечения во вредные привычки.	Коммуникативные: построе ние речевых высказываний, аргументирование своего мнения. Познавательные: анализ, синтез, построение логичес- кой цепи рассуждений. Регулятивные контроля (самоконтроля), коммуникативные: аргументирование своего мнения.
7.Рефлексия. • Осуществлени е рефлексии. • 7.1.КТД- плакат с пожеланиями и	Прием «Акрослово». Создание положительного настроя – заветный ключ к пониманию как не поддаться стрессу, болезни. (слайд 62-83) ДЕВИЗ-движение, единство,	Организует выполнение задания, обсуждение вариантов ответов.	Самостоятельный анализ итогов урока. Совместное произношение девиза хорошего настроения. Участие в коллетивной	Регулятивные контроля (самоконтроля), коммуникативные: аргументирование своего мнения.

размышлениям и как я могу проявить личную ответственность за свое здоровье.	воля, интерес, здоровье(плакат с «акрословом» ученики подписывают сами)		творческой деятельности. Итог- плакат «ЗОЖ- наш осознанный выбор !»	
8. Домашнее задание.	Обсуждение домашнего задания. Составить рассказ для своих близких и друзей о понимании личной заинтересованности и ответственности за свое здоровье. Составить свой режим дня, где будет время для полноценного труда и отдыха. (слайд 84)	Комментирует, объясняет, отвечает на вопросы.	Задают вопросы.	Коммуникативные: умение участвовать в обсуждении. Познавательные: анализ, синтез.

Список использованной литературы:

1. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здоровоохранение Российской Федерации. - 2009.
2. Баранов А. А., Матвеева Н. А. Здоровье школьников: пути его укрепления. - Красноярск: Изд-во Красноярского университета, 2009.
3. Безруких, Н.А. О сущности здорового образа жизни /Н.А.Безруких //Культура здоровья и безопасность жизнедеятельности: сборник статей по материалам Всероссийской с международным участием научно-практической конференции.- Балашов: Изд-во «Арья», 2011.
4. Жирова Т.М. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Москва.: Панорама, 2005.
5. Запорожченко В.Г. К понятию здоровый образ жизни. Москва.: Центр, 2004.
6. Коршунова Н. Пять слагаемых здорового образа жизни // Здоровье 2004, №2.

Ресурсы Интернет

1. Антонова И.Ю., Аджинязова А.А., Ермолаева Е.В. Демографические проблемы в современной России // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2015. Электронный ресурс: <https://cyberleninka.ru/article/n/demograficheskie-problemy-v-sovremennoy-rossii>

2. Бабаев А.А. Реферат по экологии. «Проблема здоровья человека. Пути их решения». Электронный ресурс: <https://works.doklad.ru/view/8QK0ifrR4Ns.html>
3. Магомедмирзоева Т.А., Сийидмагомедова Г.Д., Ермолаева Е.В. Здоровье как основополагающая ценность современного общества. Электронный ресурс: <https://medconfer.com/node/5993>
4. Пасмурова Л.Э. современные проблемы здоровья человека. Текст научной статьи по специальности «Науки о здоровье». Электронный ресурс: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-problemy-zdorovyya-cheloveka>
5. Профилактика, здоровый образ жизни. Министерство здравоохранения Калининградской области. Электронный ресурс: <https://www.infomed39.ru/for-citizens/care/lifestyle/>
6. Рейтинг стран мира по уровню продолжительности жизни. Гуманитарная энциклопедия. Электронный ресурс: <https://gtmarket.ru/ratings/life-expectancy-index/life-expectancy-index-info>
7. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология. - Санкт-Петербург. 2012.