

## Технологическая карта внеурочного занятия во 2 «А» классе

Ф.И.О. учителя: **Самойленко Наталья Николаевна**

Название кружка: **"Разговор о правильном питании"**

Тема урока: **«Олимпиада здоровья»**

**Цель урока:** Формирование привычки здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- Подвести итог работы кружка «Разговор о правильном питании».
- Формировать основные представления и навыки рационального питания и здорового образа жизни.
- Развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью. Развивать умение работать в коллективе. Развивать умение обосновывать свою точку зрения. Прививать практические навыки коммуникативного общения.
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

### **Планируемый результат обучения:**

#### Предметные:

- Общаться и взаимодействовать в процессе коллективного выполнения упражнений.

#### Метапредметные:

#### Личностные УУД:

Формирование установки на здоровый образ жизни, осознанное отношение к физическому и психическому здоровью, жизни.

#### Регулятивные УУД:

Целеполагание, самооценка. Умение технически правильно выполнять двигательные, осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на команды учителя. Владеть формой рефлексивной оценки восприятия.

#### Познавательные УУД:

- Рассуждать, анализировать, обобщать, самостоятельно составлять алгоритм действий.
- Извлекать необходимую информацию.

Коммуникативные УУД:

Развивать умение планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, работать совместно как с учителем, так и со сверстниками.

Логические УУД:

- Сравнить продукты и делать выводы о их пользе.
- Обобщить полученные знания и делать вывод.

Межпредметные связи: Окружающий мир, ритмика, литературное чтение.

**Здоровьесберегающие технологии:** игровые технологии, практико-ориентированные технологии.

**Инвентарь:** карточки с названиями состязаний, маршрутные листы, медали.

**Книгопечатная продукция:** плакат «Олимпийские ценности»

**ТСО** (технические средства обучения): компьютер, колонки.

Этап урока	Содержание учебного материала	Методы и приемы работы	Формирование УУД	Деятельность учителя (наставника)	Деятельность ученика
<p><b>I. Организационный момент</b> Цель: 1. Включение учащихся в деятельность. 2. Настрой на позитивный лад.</p>	<p>- Здравствуйте, меня зовут Наталья Николаевна! Сегодня я приглашаю вас принять участие в Олимпиаде здоровья, которая пройдет в форме квеста. В ходе Олимпиады мы узнаем, чему вы научились, посещая кружок «Разговор о правильном питании». -Улыбнулись и подняли себе настроение!</p>	<p>Словесные, создают положительный психологический климат</p>	<p><b>Личностные</b> Самоопределение. <b>Регулятивные</b> – целеполагание. <b>Коммуникативные</b>- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.</p>	<p>Приветствует детей.</p>	<p>Под музыку «Реет в вышине и зовёт олимпийский огонь золотой...» В класс входят дети, строятся в колонны по командам (лицом к доске).</p>
<p><b>II. Актуализация знаний и постановка цели урока</b> Цель: 1. Создание условий для формулировки и постановки учебных задач. 2. Подготовка учащихся к работе на уроке.</p>	<p>Каждую команду ждёт пять состязаний, невероятных и необычных. Прежде чем отправиться в путь, давайте познакомимся с олимпийскими ценностями.</p> <p style="text-align: center;"><b>ДРУЖБА СОВЕРШЕНСТВО УВАЖЕНИЕ.</b></p> <p>Как вы думаете, почему именно эти ценности? А ещё у олимпийцев есть клятва. - Давайте и мы примем свою клятву и будем стремиться стать будущими олимпийцами. Кто с ветром проворным может сравниться? - Мы, олимпийцы! Кто верит в победу, преград не</p>	<p>Проблемное изложение</p> <p>Доброжелательный стиль общения</p>	<p><b>Личностные</b>-проявление эмоциональной отзывчивости</p> <p><b>Коммуникативные</b>-проговаривание слов хором, сотрудничество с классом и учителем</p> <p><b>Личностные</b>-эмоциональное выполнение движений</p>	<p>Побуждает к высказыванию своего мнения.</p>	<p>Высказывают своё мнение.</p>

	<p>боится?</p> <p>- Мы, олимпийцы!</p> <p>Кто спортом Российским отчизны гордится ?</p> <p>- Мы, олимпийцы!</p> <p>Клянёмся быть честными , к победе стремиться .</p> <p>Рекордов высоких клянёмся добиться !</p> <p>- Клянёмся! Клянёмся! Клянёмся!</p> <p>У капитанов есть маршрутные листы. Впереди вас ждут состязания, встречи с наставниками. Желаю удачи!</p>		<p><b>Регулятивные -</b></p> <p>-осуществлять самоконтроль;</p> <p>- овладевать умением прогнозировать;</p>		
<p><b>Состязание № 1.</b></p> <p><b>«Завтрак для чемпиона»</b></p> <p>Цель:</p> <p>1.оценить рацион и режим питания с точки зрения здорового образа жизни;</p> <p>2. учить осознанно подходить к выбору продуктов питания;</p> <p>3. учить составлять меню в зависимости от времени суток.</p>	<p>Инструкция:</p> <p>- Ребята, кто из вас знает кто такой чемпион?</p> <p>- А кто может объяснить, почему завтрак - очень важный приём пищи? (Завтрак заряжает нас энергией на целый день, улучшает наше самочувствие, поднимает настроение, повышает внимание.)</p> <p>Каждый из вас на бумажной тарелочке должен написать продукты для завтрака. Тарелочку с готовым завтраком прикрепить на большой поднос (ватман).</p> <p>- Молодцы, ребята! Вы очень хорошо поработали!</p>	<p>Беседа</p> <p>Частично-поисковый</p> <p>Технология, направленная на соблюдение правил правильного питания</p> <p>Наглядный</p>	<p><b>Регулятивные-</b></p> <p>Проявление способности к саморегуляции в процессе работы.</p> <p><b>Коммуникативные –</b></p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе выполнения задания.</p> <p><b>Познавательные</b></p> <p>-умение анализировать. Осознанный выбор способов решения задач.</p> <p><b>Личностные-</b></p> <p>умение выражать свои мысли, настроение, анализ своих действий.</p>	<p>Слушает ответы детей</p> <p>Даёт чёткие инструкции.</p> <p>Наблюдает.</p> <p>Подводит итог.</p>	<p>Выполняют задание:</p> <p>Пишут меню</p> <p>Прикрепляют на ватман при помощи двустороннего скотча</p>

<p><b>Состязание № 2.</b></p> <p><b>«Во саду ли, во огороде»</b></p> <p>Цель: 1. обобщить знания по теме «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты». 2.развивать сообразительность, умение быстро и согласованно действовать в нестандартной ситуации</p>	<p>- Ребята, в нашем состязании мы проверим, насколько хорошо вы умеете различать овощи, фрукты, ягоды. Капитан команды выберет из трёх перевёрнутых карточек название того, что вы будете собирать.</p> <p>По сигналу вы должны наклониться и быстро, в течение двух секунд, выбрать нужную картинку и положить её в корзину.</p> <p>- Ребята, вы прекрасно справились с заданием! Желаю удачи в следующем состязании.</p>	<p>Игровые технологии</p> <p>Практический</p> <p>Наглядный</p>	<p><b>Познавательные</b> -умение анализировать. Осознанный выбор способов решения задач. <b>Предметные</b> - воспроизводить знания</p> <p><b>Личностные</b> - проявлять интерес, формировать собственное отношение к действию. <b>Коммуникативные</b> - учатся работать в группе</p>	<p>Даёт чёткие инструкции</p> <p>Организует выполнение заданий.</p> <p>Подводит итог.</p>	<p>Капитан выбирает карточку.</p> <p>Действуют согласно инструкции</p>
<p><b>Состязание № 3.</b></p> <p><b>«О. спорт – ты мир!»»</b></p> <p>Цель: 1.вызвать интерес к видам спорта; 2.развивать сообразительность, умение быстро действовать в нестандартной ситуации.</p>	<p>- Ребята, вы, конечно, знаете, что виды спорта делятся на зимние и летние.</p> <p>Сейчас вы попробуете свои силы в необычном задании. Вы должны выбрать ведущего, который умеет хорошо и бегло читать.</p> <p>Задание: ведущий читает названия видов спорта задом наперёд, а игроки должны как можно быстрее отыскать соответствующую картинку и вручить наставнику.</p> <p>Ребята – вы большие молодцы! Отличная работа!</p>	<p>Проблемное изложение</p> <p>Поисковый</p> <p>Игровые технологии</p>	<p><b>Личностные</b> - проявлять интерес, формировать собственное отношение к действию. <b>Коммуникативные</b> - учатся работать в группе. <b>Регулятивные</b> - учатся действовать в соответствии с поставленной задачей, отслеживать понимание нового материала, осуществлять контроль.</p>	<p>Даёт чёткие инструкции.</p> <p>Делает запись в маршрутном листе.</p> <p>Подводит итог.</p>	<p>Выбирают ведущего.</p> <p>Работают в команде.</p> <p>Выбирают карточки</p>

<p><b>Состязание № 4.</b> <b>«Олимпийский объект»»</b></p> <p>Цель: 1.показать значимость духовного здоровья. 2.совершенствовать двигательные навыки.</p>	<p>Ребята, перед вами строительный материал – кубики, из которых вы должны построить олимпийский объект - смотровую башню. Высота башни зависит от количества слов, которые вы назовёте по теме «Человек с хорошим здоровьем».</p> <p>Ребята, вы – настоящие знатоки видов спорта!</p>	<p>Игровые технологии</p> <p>Практический</p>	<p><b>Регулятивные</b> - учатся действовать в соответствии с поставленной задачей</p> <p><b>Познавательные</b> - Учатся анализировать информацию</p> <p><b>Коммуникативные</b> - Формирование умения грамотно строить речевые высказывания.</p> <p><b>Познавательные</b> - Формирование умения излагать свою точку зрения.</p>	<p>Даёт инструкции.</p> <p>Организует внимание учащихся.</p> <p>Делает запись в маршрутном листе.</p>	<p>Слушают задание.</p> <p>Самостоятельная деятельность учащихся.</p>
<p><b>Состязание № 5.</b> <b>«Необычный армрестлинг»</b></p> <p>Цель: 1.показать значимость физических упражнений: 2.Развивать выносливость, настойчивость. 3. Совершенствование двигательных действий.</p>	<p>А вы слышали про такой вид спорта, как армрестлинг? Это борьба на руках существовала всегда. Так мерились силами люди не один век назад.</p> <p>И сейчас мы тоже устроим соревнования на самую сильную руку.</p> <p>Задание - одной рукой сжать большой лист бумаги в комочек.</p> <p>Продолжите предложение: чем меньше ваш комочек бумаги, тем выше ... (результат).</p> <p>Повышенный уровень сложности – сжать в комочек двойной тетрадный лист.</p> <p>- Ребята, вы неплохо справились</p>	<p>Практико-ориентированные технологии</p>	<p><b>Личностные</b> - проявлять интерес, формировать собственное отношение к действию.</p> <p><b>Коммуникативные</b> - Учатся работать в нестандартной ситуации.</p> <p><b>Регулятивные</b> - Учатся действовать в соответствии с поставленной задачей.</p>	<p>Формулирует задание для членов команды.</p> <p>Если нужно, показывает пример.</p> <p>Делает запись в маршрутном листе.</p>	<p>Слушают задание.</p> <p>Самостоятельная деятельность учащихся.</p>

	с заданием. Я думаю, что каждый из вас оценил пользу ежедневных физических упражнений.				
<b>Подведение итогов Олимпиады здоровья</b>	<p>- Ребята, сегодня мы с вами окунулись в мир Олимпиады. Получили невероятные впечатления, массу положительных эмоций, заряд бодрости. Вы отлично справились.</p> <p>Приступаем к церемонии награждения.</p> <p>Подводя итог нашего квеста, я хочу сказать вам, что на Олимпиаде не бывает проигравших. Вы все победители – ведь вы сумели стать сильнее и крепче, проверили свои силы, узнали много нового. А главное, что здоровье человека зависит от него самого и его нужно беречь.</p>	<p>Словесные методы</p> <p>Словесные, создают положительный психологический климат</p>		Вручает медали.	Аплодисменты участникам квеста
<b>IV. Рефлексия (подведение итогов)</b> Цель: Осознание обучающихся своей здоровьесберегающей деятельности.	<p>- Нам осталось зажечь олимпийский факел в память о нашей Олимпиаде здоровья.</p> <p>Выберете огонёк для факела красный - вы узнали что-то новое и полезное для себя. оранжевый – вам было весело.</p>	Словесные, создают положительный психологический климат	Коммуникативные: уметь точно, развёрнуто и грамотно выражать свои мысли. Оценивать результаты работы на уроке, аргументировать свою позицию при оценивании.	Произносит слова подводящие к окончанию урока.	Наклеивают огоньки

## Используемая литература

1. М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова «Разговор правильном питании». Рабочая тетрадь. – М., Nestle? 2018 год
2. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина. Тридцать уроков здоровья для первоклассников.– М., 2002г.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии.–М.,2004г.
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе –М., 2002г.
5. Белая А.Е., Мирясова В.И. Пальчиковые игры –М., 1999г.
- 6.Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.–М.: Издательство "Глобус", 2010г. (Воспитательная работа)

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.

#### Маршрутный лист команды № 1

№	Название состязания	Баллы	Примечание	Подпись наставника
1.	«Завтрак для чемпиона»			
2.	«Во саду, ли в огороде»			
3.	«О, спорт – ты мир!»			
4.	«Олимпийский объект»			
5.	«Необычный армрестлинг»			



Приложение 2. «Завтрак для чемпиона»

Оборудование: лист ватмана в форме подноса - 5 шт., бумажные тарелочки - 20 шт. (по количеству участников), маркеры – 5 шт.

Приложение 3. «Во саду, ли в огороде»

Оборудование: обруч, картинки с изображением овощей, фруктов, ягод,



Приложение 4.

Состязание «Необычный армрестлинг»

Оборудование: тетрадный лист одинарный - 20 шт., тетрадный лист двойной – 15 шт.

Приложение 5.

Состязание «Олимпийский объект»

Оборудование: кубики

Приложение 6.

Состязание «О, спорт – ты мир!»

Оборудование: карточки названиями видов спорта, карточки с соответствующими изображениями видов спорта.

