Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего специального образования Ростовской области

«Шахтинский педагогический колледж».

План-конспект урока

По математике

Проведенного 01.10.14 в 4 «Б» классе

МБОУ лицей №3 им. Глушкова

Классный руководитель: Абашина Н.Л \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель практики: Аксёнова Г.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подготовила студентка группы 4 « Б»

Специальности 050146

«Преподавание в начальных классах»

Ивановой В.А.

Урок изучения нового материала. Техническая карта урока.

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы** | Осанка человека |
| **Цели** | «Привлечь внимание учащихся к проблеме сохранения правильной  осанки».  Задачи: Дать общие представления о скелете человека как опоре организма, о правильной осанке и умении сохранять ее в покое и движении. Профилактика нарушений осанки, формирование у детей чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. Воспитать умение владеть своим телом в покое и движении.  **УУД:**  **Личностные:**       Формирование положительной учебной мотивации, проявлять заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, умение считаться с мнением других.  **Познавательные:**       Формирование умения извлекать информацию из схем, иллюстраций, текста. Овладение способом творческого и поискового характера.  **Регулятивные:**  – уметь организовывать свое рабочее место, уметь пользоваться картой.  **Коммуникативные:** – участвовать в диалоге на уроке, отвечать на вопросы учителя, слушать и понимать речь других. |
| **Основные понятия** | Осанка, сколиоз, кифоз, профилактика. |
| **Межпредметные связи** | Окружающий мир |
| **Ресурсы:**  **-основные**  **-дополнительные** | Учебник 4 класса, 1 часть, окружающий мир  Рабочая тетрадь |
| **Организация пространства** | Фронтальная работа |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность ученика** | **Деятельность учителя** | **Планируемые результаты УУД** |
| **ОНУ- 1-2 мин** | Ребята здороваются в ответ и присаживаются.  Проверяют свою готовность к уроку. | Здравствуйте, ребята! Меня зовут Виктория Александровна, сегодня урок окружающего мира проведу у вас я. | Умение организовывать свое рабочее место. |
| **Проверка домашнего задания 5-7 мин**  **Актуализация**  **10 мин**  **Основная часть**  **20-25 мин** | 1.Средние века  2.Их определяют влажные западные ветры дующие с Атлантического океана, и теплое течение Гольфстрим  3.Гольфстрим.  4.Междоусобные войны  5. 11-14в  6.На островах, на обрывистых вершинах скал  7.Сумрачные, мрачные, холодные, голые каменные стены, на стенах весят факелы, каменный пол был усыпан соломой  8.Рыцарь, всадник  9.Они носили металлические доспехи, на вооружении было меч, копье, кинжал, щит.  Осанка – это правильное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении.  Ребята открывают учебник, рассматривают картинку и определяют у кого правильная осанка.  Ребята отвечают на вопрос из учебника и показывают правильность осанки.  При правильной осанке человек держит тело и голову прямо, плечи слегка отведены назад, живот подтянут.  Учитель, спортсмены балерина, гимнастка, пианист, военный, модель, артист.  Голова опущена, плечи на разном уровне. | 1.В какие времена жили рыцари?  2. Где находятся условия на западе Европы наиболее благоприятны для жизни человека?  Покажите на карте Атлантический океан, течение Гольфстрим.  3. Как называется теплое течение?  4. Что привело к резкому ухудшению бытовых условий жизни, упадку культуры?  5. В каких веках были междоусобные войны?  6. В каких труднодоступных местах сооружались замки?  7. Опишите помещения замка.  8. Кто такие Средневековые сеньоры?  9. Как одевались рыцари или средневековые сеньоры?  В Средние века сразу можно было отличить знатного человека – рыцаря от «черного люда» - горожан и крестьян. И не только по платью. Оденьте князя или графа к крестьянскую одежду, и все равно всякий скажет, что это не простой человек. Крестьянина же в рыцарском одеянии выдавала походка, покатые плечи, опущенная голова.  В чем дело? Дело в осанке.  Как вы думаете, что такое осанка?  Осанка – это правильное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении. Осанка - это, как мы сидим или стоим. Хорошая осанка, т.е. правильное положение тела при стоянии, сидении, ходьбе, выполнении различных видов работ – необходимое условие для нормального развития и функционирования внутренних органов.  В Средние века этому специально обучали детей в разных семействах правильной осанке. Кром искусства верховой езды и владением оружия, их обязательно учили танцевать. Танцы были сложными, фигуры каждого осваивали чуть ли не по году.  Развить свое тело, укрепить свои мышцы может любой человек. Но красота фигуры зависит от правильной осанки.  Откройте стр 36 и рассмотрите рисунок и обсудите у кого правильная осанка.  Покажите, как нужно держать свое тело, голову, когда вы ходите, когда стоите.  Ребята, а каковы признаки правильной осанки?  *Признаки правильной осанки:*  Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.  Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.  При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.  Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.  Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.  Сидеть с максимально выпрямленной спиной.  Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.  Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).  Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.  Какие профессии человека невозможны без красивой осанки?  Эталоном для подражания может служить осанка балерин, а также спортсменок, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, синхронным плаванием.  Как вы думаете, каковы признаки неправильной осанки?  Признаки неправильной осанки  • голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);  •  плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч);  • круглая спина, запавшая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;  •  излишне увеличен поясничный изгиб. | Формирование положительной учебной мотивации, проявлять заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, оценивание результатов деятельности товарищей, умение считаться с мнением других.  Уметь пользоваться картой.  участвовать в диалоге на уроке, отвечать на вопросы учителя, слушать и понимать речь других.  Формирование умения извлекать информацию из схем, иллюстраций, текста. Овладение способом творческого и поискового характера.  Участвовать в диалоге на уроке, отвечать на вопросы учителя, слушать и понимать речь других.  Формирование умения извлекать информацию из схем, иллюстраций, текста. Овладение способом творческого и поискового характера. |
| **Физминутка.**  **2-3 мин**  **Основная часть:**  **Заключительная часть.**  **5-10 мин.**  **Запись д/з.**  **2-3 мин.** | Ребята выполняют физминутку.  Ребята выполняют задание в рабочей тетради.  Проверяют отмеченное, анализируют, отвечают на вопросы учителя.  Один ученик выходит и на нем показываю упражнение профилактики сколиоза, остальные ребята смотрят.  Выполняют упражнение для определения правильной осанки.  Ребята читают и рассуждают о правилах правильной осанки.  Мы познакомились с понятием осаки, сколеоза, кифоза, узначи какие упражнения нужно делать до предотвращения нарушения позвоночника.  Нарушение осанки может привести к заболеваниям. | У меня спина прямая  У меня спина прямая, (Ходьба на месте, руки за спину.)  Я наклонов не боюсь: (Наклон вперед.)  Выпрямляюсь, прогибаюсь, (Наклон назад, выпрямиться.)  Поворачиваюсь. (Повороты туловища.)  Раз, два, три, четыре.  Раз, два, три, четыре. (Наклон вперед и выпрямиться.)  Я хожу с осанкой гордой. (Повороты туловища.)  Прямо голову держу, (Наклон вперед и выпрямиться.)  Никуда я не спешу. (Ходьба на месте, руки за спину.)  Раз, два, три, четыре, (Повороты туловища.)  Раз, два, три, четыре. (Ходьба на месте, руки за спину.)  Я могу и поклониться. (Поклон и выпрямиться.)  И присесть, и наклониться, (Присесть, наклон вперед.)  Повернусь туда - сюда! (Повороты туловища направо - налево.)  Ох, прямешенька спина! (Наклон вперед и выпрямиться.)  Раз, два, три, четыре (Повороты туловища.).  Откройте, пожалуйста, свои рабочие тетради и выполните №19.  Отметьте, какие правила нужно соблюдать сидя за столом, чтобы позвоночник и грудная клетка не были искривлены.  Итак, давайте проверим, что же вы отметили.  Если ученик за партой сидит, согнувшись, если одно плечо держит выше другого или упирается грудной клеткой в парту, то у него может произойти искривление позвоночника, сдавливание грудной клетки. Он может остаться на всю жизнь сутулым, кособоким. Кроме того, при неправильной посадке ученику трудно дышать, сдавленная грудная клетка мешает дыханию и правильной работе сердца.Если он низко наклоняется над книгой или тетрадью, то это приводит к ухудшению зрения  У некоторых детей возникает нарушение осанки. Это называется сколиоз.  Сколиоз — это искривление позвоночника вправо или влево.  Это значит, что деформирован позвоночник. Начинается он, как правило, в 8 – 10 лет, сколиоз встречается у девочек в примерно 4—7 раз чаще, чем у мальчиков. Лечится долго, иногда даже в больнице. Позволяет держать осанку позвоночник – основной стержень тела. Он проходит посредине спины. Это гибкий ствол, составленный из 33 костей – позвонков (можно показать рисунок). Ученые провели наблюдения. Оказалось, что, если человек низкого роста, но держится прямо, он кажется выше. А вот высокий, но сутулый - ниже.  Ребята, также есть такое понятие как кифоз.  Кифоз — это сутулость, избыточный изгиб позвоночника в грудном отделе.  Болезни, возникающие при неправильной осанке.  - Артрит - Боли в спине - Грудные боли - Расстройства желудочно-кишечного тракта - Проблемы со зрением - Головокружения - Головные боли - Ослабление иммунной системы организма - Заболевания почек - Боли в суставах, мышцах, в области шеи - Ожирение - Зубные боли  Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве и юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась костной. Поэтому вам взрослые все время говорят: “Не горби спину. Сиди прямо!”. Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве приучиться держаться прямо, тогда в старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.  - Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено. И пошли вперед. Идем красиво, прямо, походка от бедра.  - А сейчас попрошу 1 ученика выйти к доске: встань, пожалуйста, у стены. Принять правильную осанку, касаясь спиной стены. При этом лопатки, ягодицы, икры ног и пятки должны касаться стенки, голова приподнята. Если осанка нормальная, то между поясницей и стеной можно просунуть ладонь.  Давайте выполним еще одно задание, встаньте, пожалуйста.  Затем на голову кладем книгу и ходим, чтобы она не упала. . В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, тетрадь упадет.  Ребята, на ваших столах лежат памятки давайте прочитаем, что же в них.  *Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!*  Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.  Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры.  Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног.  Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см.  Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см.  Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов.  Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.  Осанку нарушает езда на велосипеде.  Осанку может исправить сон на жестком матраце.  Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.  Ребята, сохраните, пожалуйста, эти памятки, положите их себе в дневник и постарайтесь их соблюдать.  Итак, что нового вы узнали на уроке? Как вы поняли, что такое осанка?  Какая у вас должна быть осанка, когда стоите?  Как надо правильно сидеть?  Почему важно иметь хорошую осанку?  Чем полезна правильная осанка?  К чему может привести нарушение осанки?  Что такое сколиоз?  Чтобы выработать правильную осанку, лучше всего научиться следить за своей осанкой и предупреждать все отклонения. Чтобы ощущать себя здоровыми, весёлыми, давайте прочтем заветные слова хором:  Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!  Откройте дневники и запишите домашнее задание стр 35-37. Р.т №18.  Спасибо за урок! До свидания! | Использование здоровьесберегающих технологий.  Формирование умения извлекать информацию из схем, иллюстраций, текста. Овладение способом творческого и поискового характера.  Участвовать в диалоге на уроке, отвечать на вопросы учителя, слушать и понимать речь других.  Формирование положительной учебной мотивации, проявлять заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, умение считаться с мнением других.  Участвовать в диалоге на уроке, отвечать на вопросы учителя, слушать и понимать речь других. |