

Конспект урока

Класс: 8 – 11

Предмет: Биология, ОБЖ

Учитель: Изотова Е.А., Уваров Ю.П.

Тип урока: интегрированный

Тема: «Мониторинг здоровья».

Цель урока: научить основным методам самооценки и самоконтроля физического здоровья учащихся, для создания паспорта здоровья.

Задачи урока:

- сформировать знания о здоровье, как важнейшем условии для нормальной жизнедеятельности;
- познакомить учащихся с основными критериями оценки здоровья;
- научить основным методам самоконтроля и самооценки;
- сформировать навык работы в парах;
- углубить понятийный аппарат по теме;
- формировать умения сравнивать, делать выводы, давать рекомендации.

Оборудование: раздаточный материал, прибор для измерения давления, секундомер, сантиметровая лента, алгоритм работы, паспорт здоровья, дополнительная литература.

Ход урока:

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
1.Организационный момент	Сообщение темы урока и цели, алгоритма работы. Алгоритм работы 1.Знакомит учащихся с алгоритмом работы. Работа с терминами - 10 мин. Уваров Ю.П. 2. Критерии оценки здоровья. Инструктаж по ходу выполнения работы - 7 мин. Изотова Е.А. 3. Практическая работа на 5 рабочих мест – 50 минут (по 10 мин.). 4. Обработка результатов исследований и подготовка выступления - 12 мин. - физическое здоровье, как необходимое условие полноценной жизни, - методы самоконтроля и самооценки при мониторинге здоровья, - результаты исследований, - рекомендации группы	Знакомятся с темой, целью урока, алгоритмом работы.
2.Изучение нового материала. - Работа с терминами. - Критерии оценки здоровья	Работа над понятием здоровье, условия здорового образа жизни, паспорт здоровья. 10 мин. Уваров Ю.П. Для оценки здоровья принято использовать следующие критерии: - наличие хронических заболеваний; - уровень физического и нервно-психического развития; - состояние основных систем организма – дыхательной, сердечно-сосудистой ... - степень сопротивляемости организма внешним воздействиям;	Учащиеся работают над терминами и понятиями, используя раздаточный материал. Внимательно слушают рассказ учителя, делают необходимые пометки в паспорте здоровья.

Инструктаж по проведению работы 3.Практическая работа. 4.Обработка результатов и подготовка выступления. 5.Домашнее задание.	При прохождении медицинского осмотра вам определяют группу здоровья, учитывая данные критерии. У вас сегодня есть возможность проверить свои функциональные возможности и осуществить самоконтроль и самооценку состояния вашего здоровья. Для четкой организации предлагаю соблюдение следующих правил: - работаем в парах - последовательное посещение 5 рабочих мест Учитель оказывает помощь, консультирует по ходу работы. Рабочее место № 1 мониторинг физического развития (определяют рост, вес и др. показатели) Необходимая информация у вас на столе. Рабочее место № 2 – осуществляет самоконтроль и самооценку при занятиях физическими упражнениями. Рабочее место № 3 – определение пропорциональности телосложения, гармоничность развития. Рабочее место № 4 – изучение осанки и работа по изучению результатов лабораторных исследований. Рабочее место № 5 – оценка работы органов дыхания по числу дыхательных движений и экскурсии грудной клетки. Работа с медицинской картой. Для работы вам необходимы: ростометр, весы, ручной динамометр, тонометр, сантиметровая лента, секундомер. Учителя выступают в роли консультантов. Записывает задание на доске, поясняет. продолжить работу над заполнением паспорта здоровья и выполнение практической работы «Самооценка здоровья и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями»	Знакомятся с правилами работы на уроке. Выполнение практической работы с использованием раздаточного материала, необходимого оборудования. Задают вопросы по мере возникновения сложностей. Соблюдают правила работы с приборами. Заполняют сводную таблицу, готовят выступление на конференцию. Записывают домашнее задание.
--	---	---