|  |  |
| --- | --- |
|  | Министерство образования, науки и молодёжной политикиКраснодарского края |
| Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края«ЕЙСКИЙ ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» |

Технологическая карта классного часа

«Рецепты здоровья»

Выполнила:

студентка Ш-32 группы

Приймак Виктория

Ейск, 2020

Технологическая карта классного часа

Тема: «Рецепты здоровья»

Класс: 2

Цель: помочь учащимся выяснить, что такое рецепты здоровья; что является непреложными условиями здоровья и что мешает быть здоровыми.

Задачи:

1. Углубить представление детей о рациональном питании;
2. Продолжать формировать позитивную оценку здорового образа жизни;
3. Развивать внимание, мышление, память, речь, познавательную активность;
4. Побуждать детей к разумному, бережному отношению к здоровью, к борьбе с вредными привычками.

Ход занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап | Деятельность учителя  | Деятельность ученика |
| 1. Мотивационный | -Здравствуйте, дети. Меня зовут Виктория Дмитриевна.-Сейчас я прочитаю вам стихотворение, а вы должны догадаться на какую тему будет наш сегодняшний классный час.Приветствуем всех, кто время нашёл И в школу на день здоровья пришёл! Пусть весна улыбается нам в окно, Но в классе у нас уютно и светло! Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь И набираем, естественно, вес! Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны, Нам спорт с физкультурой Как воздух нужны. А с ними порядок, уют, чистота, Эстетика. В общем, сама красота! Здоровье своё бережём с малых лет. Оно нас избавит от болей и бед!  | -Приветствуют учителя.-Я думаю, что тема сегодняшнего классного часа - здоровый образ жизни. |
| 2. Ориентирующий | - Сегодня мы поговорим о том, почему нужно быть здоровым, почему нужно соблюдать правила ухода за своим телом, что такое вредные и опасные привычки. Чтоб мудро жизнь прожить, Знать надобно немало. Два главных правила запомни для начала: Ты лучше голодай, чем, что попало есть, И лучше будь один, чем с кем попало. -Вы помните сказку В.Катаева «Цветик-семицветик»? Давайте и мы представим, что Волшебница и нам подарила цветок, но не простой, а волшебный цветок здоровья. -На доске прикреплен цветок, вы должны по очереди отрывать лепестки и читать то, что написано на обратной стороне.- Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? -Правильно, необходимо хотеть и уметь заботиться о своём здоровье. | Здоровье – это красота. Здоровье – это сила и ум. Здоровье – это самое большое богатство. Здоровье – это то, что нужно беречь. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Здоровье – это долгая счастливая жизнь. Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.-Отвечают на вопрос. |
| 3. Деятельностный | -Вспомним известные строки из стихотворения К.И. Чуковского «Мойдодыр»: «Одеяло убежало, улетела простыня, и подушка как лягушка ускакала от меня…» - Почему же от мальчика убежали все вещи? -Что же происходит с нашей кожей и телом, если о нём не заботиться? - Да, действительно, главное – это чистая кожа. Грязь на руках и лице – это миллионы опасных и болезнетворных микробов, которые приводят к различным заболеваниям, заражению глистами. Нужно также тщательно ухаживать за своими ногтями. Под ними до 380 миллионов микробов. - Гигиена – это наука, которая занимается охраной здоровья, предупреждением заболеваний и т.д. Заботиться о себе и своём здоровье нужно смолоду. Ведь не зря говорят: «Береги платье снову, а здоровье смолоду». -Гигиена - это первый рецепт здоровья.-Сейчас вы должны отгадать загадки.То вприпрыжку, то вприсядку Дети делают … (Зарядку) \*\*\* Если бросить, он подскочит. Бросишь снова, мчится вскачь, Ну, конечно – это…. (Мяч) \*\*\* В честной драке я не струшу, Защищу двоих сестер. Бью на тренировке грушу, Потому, что я… (Боксер) -Ребята, как думаете, с каким понятием связаны эти ответы?-Правильно, с понятием «спорт»-Спорт- физические упражнения для развития и укрепления организма-И это второй рецепт здоровья.-Устали? Тогда давайте проведем физминуткуМы ногами топ-топ,Мы руками хлоп-хлоп!Мы глазами миг-миг,Мы плечами чик-чик.Раз — сюда, два — туда,Повернись вокруг себя.Раз — присели, два — привстали,Руки кверху все подняли.Сели — встали, сели — встали,Ванькой-встанькой словно стали.Руки к телу все прижалиИ подскоки делать стали,А потом пустились вскачь,Будто мой упругий мяч.Снова выстроились в ряд,Словно вышли на парад.Раз — два, раз — дваЗаниматься нам пора!-А теперь вы должны распределить на ватмане изображения продуктов на полезные и вредные, и объяснить, почему вы так думаете.-Как вы думаете, какой следующий рецепт здоровья?-Верно, третий рецепт здоровья-правильное питание.-Но есть ещё один тайный рецепт крепкого здоровья, а для того, чтобы его отгадать вам нужно послушать небольшой рассказ: Спросил как-то комар муху: — Есть ли здесь в окрестности цветы? — Насчет цветов ничего не знаю, – ответила ему муха. — А вот консервных банок, навоза в канавах полным-полно. И муха начала перечислять комару все окрестные помойки, на которых ему непременно нужно побывать. Полетел комар в указанном направлении и встретил по пути пчелу. Не видела ли ты в окрестностях какие-нибудь помойки? – спросил он у нее. — Помойки? Нет, нигде не видела, – удивилась пчела. – Зато здесь повсюду так много благоуханных цветов. И пчела подробно рассказала, на какой поляне растут лилии, а где совсем недавно распустились гиацинты. Вот почему так важно правильно выбирать себе друзей.-Как вы понимаете этот рассказ? Какой вывод можно сделать?-Догадались ли вы, какой последний рецепт?-Правильно, тайным рецептом является дружба.-Вы все должны с умом выбирать свое окружение, ведь не даром говорят «с кем поведешься от того и наберешься» -Ребята, а теперь вам надо будет выполнить сложное задание, справитесь? Какие правила должен соблюдать человек, чтобы быть здоровым? | -Отвечают на вопросы.-Отгадывают загадки.-Принимают участие в физминутке.-Выполняют задание и отвечают на вопросы.-Внимательно слушают рассказ и отвечают на вопросы.-Устно выполняют задание. |
| 4. Рефлексия | -Давайте повторим, о каких четырех рецептах здоровья мы сегодня с вами говорили?-Ребята, если вы со всеми заданиями справились легко, то похлопайте в ладошки, а если были какие-либо затруднения, то потопайте ножками.-Я надеюсь, что этот классный час был полезен для каждого из вас и все знания, которые получили на нем вы будете активно использовать в вашей жизни | -Отвечают на вопрос.-Оценивают свою деятельность на занятии.  |