|  |  |
| --- | --- |
|  | Министерство образования, науки и молодёжной политики  Краснодарского 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 физминутку  Мы 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 прижали И подскоки делать стали, А потом пустились вскачь, Будто мой упругий мяч. Снова выстроились в ряд, Словно вышли на парад. Раз — два, раз — два Заниматься 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. |