**Технологическая карта классного часа**

**«Здоровое питание»**

с использованием технологии АМО /Активные методы обучения/

|  |
| --- |
| **Организационная информация** |
| Автор мероприятия (ФИО) |  Фомина Тамара Викторовна |
| Должность | Учитель начальных классов |
| Образовательное учреждение | МБОУ «Гимназия №1»  |
| Область | Курская область |
| Город | Город Курчатов |
| Мероприятие | Классный час |
| Класс, профиль класса/ коллектив/ группа, количество человек | 3 класс, 20 обучающихся |
| Продолжительность мероприятия | 45 минут |
| **Методическая информация** |
| Тема классного часа |  Здоровое питание |
| **Психолого – педагогическая характеристика особенностей** класса (раскрываются психологические и педагогические особенности данного коллектива, наличие детей: одаренных; лево-, правополушарных, со смешанным типом восприятия; аудиалов, визуалов, кинестетиков; не умеющих обобщать, выделять главное, сравнивать, абстрагировать, классифицировать; объяснить, как планируемое занятие поможет решить проблемы данного коллектива). | В моем классе 20 обучающихся, из них мальчиков – 8, девочек – 12. Их отличительной возрастной особенностью является интерес ко всему новому, что следует учитывать при организации работы в группах, очень активные, доброжелательные.Между учащимися бесконфликтные отношения, только 1 девочка замкнутая и с трудом вступает в контакт. В работе с ней учитель применяет индивидуальный подход. В классе можно выделить группу обучающихся с высоким уровнем способностей, которые за урок успевают преувеличить норму выполняемого материала, в результате чего учитель всегда готовит дополнительные задания. Одаренных детей в классе много: они пишут стихи, сказки, сочинения, с которыми участвуют в конкурсах и уже добились немало побед. Некоторые обладают замечательным голосом (7 человек ходят в школьный ансамбль «Гармония»). В классе организован свой ансамбль «Ладошки». Учащиеся выступают на школьных и классных мероприятиях, девочки посещают городской танцевальный кружок. 8 учащихся посещают музыкальную школу. Многие занимаются спортом.У большинства обучающихся хорошо развиты память, внимание, воображение, мышление. Это позволяет в работе с ними использовать разнообразные формы и методы работы. На каждом уроке и мероприятии я учитываю желания и настроение учащихся, их возможности и умения, медицинские условия ( посадка детей со слабым зрением).В классе имеются лидеры, с которых берут пример другие учащиеся, в результате чего все активны как на уроках, так и при проведении внеклассных мероприятий.  |
| Цели:  | *Обучающие:* - Познакомить обучающихся с принципами правильного питания;- Помочь задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;- Работать над принципами безопасного и здорового питания;*Воспитательные*- Развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;- Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью;- Создание безопасной, психологически комфортной обстановки; - Воспитывать уважение друг к другу при работе в коллективе и парах;  - Способствовать сплочению коллектива; - Создать хорошее настроение.*Развивающие:* -Содействовать формированию и развитию исследовательских умений и навыков учащихся (сопоставлять и анализировать факты, высказывать свою точку зрения) |
| Задачи: | - Выработать понятие о здоровой пище, научить контролировать себя питаться в определенное время;- Привитие правил общения между собой, учить задавать вопросы, возражать;- Воспитывать сознательное отношение к знаниям, обучение сотрудничеству (объект– субъект, субъект – субъект) |
| Знания, умения, навыки и качества, которые актуализируют/приобретут/закрепят/др. ученики/коллектив в ходе мероприятия | - закреплять полученные знания, применять их в жизни; - заботиться о своем здоровье. |
| Учебный материал, подлежащий усвоению, актуализации, закреплению | «Здоровое питание» |
| Необходимое оборудование, материалы и другие условия для качественного проведения урока | * Мультимедийный проектор
* ПК
* Презентация

 - Памятки для каждого ученика (« Витамины»)  -«Ромашка» с пословицами о здоровье;  - Таблица Минздравотдела; - Иллюстрации с полезными и вредными продуктами; -Маркеры, таблица оценок ( «светофор») чистый лист ватмана, клей, ножницы.На классном часе присутствовали: Зам. директора по ВР Акимова Н.А. и педагоги гимназии. |

**Конспект классного часа «Здоровое питание»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы мероприятия | Ход классного часа | УУД, которые формируются на этапе мероприятия |
| **1. Начало воспитательного мероприятия.**  | * 1. **Приветствие обучающихся.**

Давайте поприветствуем друг друга. Для этого мы станем в круг и рассчитаемся на 1-3. Первый номер положит кисти рук на плечи, на второй номер - поставит на пояс, третий номер - заложит их за головы. Локти раздвинем в разные стороны и , касаясь локтей друг друга, поздороваемся. Теперь можно занять свои места. 1. **2.Постановка проблемного вопроса.** Сейчас расскажу вам сказку, а вы ее продолжите и дадите совет ее герою. **«Жил-был один сказочный король. У него была дочь. Она любила есть только сладкое. И с нею случилась беда** …»-Постановка проблемного вопроса: Какая случилась беда? Ваши гипотезы. Можете ли вы посоветовать королю, как вылечить принцессу?  | - Личностные: выражать доброе отношение к окружающим людям.-Коммуникативные |
| **2.Целеполагание, опасения и ожидания.** | **Определение темы классного часа, целеполагание, ожидание и опасения.****2.1. АМО «Волшебные нити»**Для определения темы классного часа, мы сейчас разгадаем кроссворд.( презентация )Прежде чем говорить о теме «Здоровье» мы должны поставить перед собой цели. Для этого выйдете на середину кабинета и мы поиграем: станьте в кружок. Кто поймает игрушку, тот и будет командиром своей команды. А теперь нам нужно разделиться на 3 команды (Расчет 1-3). Сейчас мы поиграем в игру «Волшебные нити». Командир выбирает в коробке клубочек любого цвета. Наматывая нить на палец, называет цель классного часа (как он думает), затем передает следующему. И так все 7 человек команды. Сейчас вас связывает одна волшебная нить, которая объединила наши цели.**2.2. Предполагаемые цели.** Мы должны: все знать, знакомиться,  применять, готовиться, соблюдать, не нарушать правила питания и здоровье сохранять надо нам заранее. **(Слайд 2,3)**Мои цели совпадают с вашими, и я применю максимум усилий, чтобы их реализовать.Ребята, а чего вы можете опасаться во время нашей беседы? ( ответы учащихся) Что ожидаете от изучения данной темы?  Что бы вы хотели узнать?  Что понять?  Какие умения и навыки хотели бы приобрести? Для формулировки опасений, скажите так, например:1.Со мной может произойти …2.Мне от этого будет …3.Если я не пойму тему, то я … |  - Познавательные-Регулятивные-Коммуникативные |
| **3.Вхождение или погружение в тему.** |  **Знакомство с темой классного часа.** Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми. Прочтите эпиграф, который соответствует нашей теме. Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего организма, и сказано было еще 470 - 399 лет до н.э**. ( Слайд 4)** Мы живем не для того, чтобы есть,а едим для того, чтобы жить  **философ Сократ** В жизни самое ценное – это здоровье. А давайте предположим, что случится с нами, если мы будем неправильно питаться? ( ответы детей)Мы часто болеем из-за неправильного питания. Сохранить здоровье можно, если следить за характером питания. Сейчас мы **послушаем стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»** **и сделаем вывод: как же нужно питаться.**Юля плохо кушает,Никого не слушает.- Съешь яичко, Юлечка!- Не хочу, мамулечка!- Съешь с колбаской бутерброд! - Прикрывает Юля рот.- Супик?- Нет...- Котлетку?- Нет... -Стынет Юлечкин обед.- Что с тобою, Юлечка?- Ничего, мамулечка!- Сделай, девочка, глоточек,Проглоти еще кусочек!Пожалей нас, Юлечка!- Не могу, мамулечка! -Мама с бабушкой в слезах -Тает Юля на глазах!Появился детский врач -Глеб Сергеевич Пугач.Смотрит строго и сердито:- Нет у Юли аппетита?Только вижу, что она,Безусловно, не больна!А тебе скажу, девица:Все едят -И зверь и птица,От зайчат и до котятВсе на свете есть хотят.С хрустом Конь жует овес.Кость грызет дворовый Пес.Воробьи зерно клюют,Там, где только достают,Утром завтракает Слон -Обожает фрукты он.Бурый Мишка лижет мед.В норке ужинает Крот.Обезьянка ест банан.Ищет желуди Кабан.Ловит мошку ловкий Стриж.Сыр швейцарскийЛюбит Мышь... -Попрощался с Юлей врач -Глеб Сергеевич Пугач.И сказала громко Юля:- Накорми меня, мамуля.-Кого вам напомнила Юлечка? (принцессу)-**Как же правильно питаться?** ( Ответы учащихся) | - Познавательные, включая общеучебные и логические.- Коммуникативные- Личностные |
| **4.Инпут** |  **Знакомство с режимом дня.****«Прежде чем сесть за стол, я подумаю, что съесть»** - почему так говорят? Каждому человеку для нормальной работы необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей. Я приготовила каждому из вас памятку «Витамины». С ней вы ознакомитесь дома вместе с родителями. **Режим питания.****Сколько раз в день необходимо питаться**? ( ответы детей) **Слайд 5**1. Завтрак
2. Обед
3. Полдник
4. Ужин
5. Можно выпить сок, стакан кефира или съесть фрукт.

Сколько раз в день вы кушаете? **Завтрак.** То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак надо обязательно есть кашу. ( Рассказ учащихся о питании в школе) **Обед** – второй и третий прием пищи в день. Как правило, на обед подается горячая пища. **Полдник**: пейте молоко, кефир, сок и с булочкой или хлебом. Съешьте яблоко, грушу или другой фрукт. **Ужин:** последняя еда, обычно после школы, перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу( идет анализ питания учащихся в школьной столовой).Режим питания играет большую роль в рациональном питании. С самого рождения мы живем в определенном ритме, наше сердце сокращается с определенной частотой, существует ритм дыхания, ритм выделения пищеварительных соков – это работают наши биологические часы. Так пищеварительные соки вырабатываются с 13 – 14 часов и с 18 -19 часов в максимальном количестве. А в небольшом количестве каждые 1,5 часа.  Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье человека.  За многие годы были сформулированы три основных правила в питании: **разнообразие, умеренность, своевременность.** | -Регулятивные-Познавательные, включая общеучебные и логические-Коммуникативные |
| 5. **Релаксация** |  « Физминутка с бурундуками» Учащиеся повторяют движения за бурундуками под песню «Песенка о здоровье Михаила Соловьева<http://artice.ru/uploads/posts/2009-10/1256649127_chipmunk.jpg> | - Личностные- Коммуникативные |
| **6.Завершение образовательного мероприятия** | **Учитель: Мудрые философы говорят**: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей», как вы это понимаете? (ответы детей) Вывод: человеку необходимо питаться. **6.1. Работа по группам. АМО «Групповой обмен знаниями».** 1 группа: выберут иллюстрации полезных продуктов, наклеят их на ватман. По иллюстрациям подготовить исследовательский отчет «Вредные продукты»; 2 группа: проанализирует рекомендации Министерства здравоохранения ( по иллюстрации) 3 группа: предлагаю провести ***игру «Ромашка***», на лепестках которой записана первая половина пословицы - нужно найти ее концовку.* В здоровом теле, (здоровый дух)
* Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)
* Заболел живот, держи (закрытым рот)
* Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
* Землю сушит зной, человека (болезни)
* К слабому и болезнь (пристает)
* Поработал (отдохни)
* Любящий чистоту – (будет здоровым)

 **6.2. Итог работы групп: метод « Рынок мнений».** ( Слайд 6, ) **Какие же вредные продукты? Слайд 7.****6.3. Познакомимся с пирамидой питания.** Слайд 8. **6.4. Знакомство с памяткой «Золотые правила питания»****Золотые правила питания:*** Переедание пищи вредит здоровью;
* Питаться нужно через определенное время (3- 4 часа). Есть нужно горячую свежеприготовленную пищу;
* Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
* Мойте руки перед едой.
* Благодарите тех, кто приготовил вам пищу.

-Что характеризует здорового человека? **6. 5. Выбери слова для характеристики здорового человека (Презентация) Слайд 10** Красивый ловкий статный крепкий Сутулый бледный стройный неуклюжий Сильный румяный толстый подтянутый | -Коммуникативные-Познавательные-Личностные: осознание цели деятельности;-Регулятивные: проведение исследования, решение информационных задач;- Знаково-символические  |
| 1. **Знакомство с темой следующего классного часа.**
 | Каждый человек должен заботиться о своем здоровье, ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Остались ли у вас какие-либо опасения?А как вы думаете, ребята, **что такое режим дня? (** ответы детей)  Нам об этом расскажет Жукова Дарья.Рано утром просыпайся, Себе и людям улыбайся, Ты зарядкой занимайся,Обливайся, вытирайся,Всегда правильно питайся,В школу смело отправляйся.Чтоб ты не был хилым, вялым,Не лежал под одеялом,Не хворал и был в порядке.Делай каждый день зарядку!Позабудь про телевизор, Марш на улицу гулять –Ведь полезней для здоровьяСвежим воздухом дышать.Нет плохому настроенью!Не грусти, не хнычь, не плачь!Пусть тебе всегда помогутЛыжи, прыгалка и мяч!Хоть не станешь ты спортсменом.Это правда, не беда – Здоровый дух в здоровом телеПусть приветствует всегда!Об этом мы поговорим на следующем классном часе. (Презентация) | - Личностные |
| 1. **Рефлексия**
 | Учащиеся показывают цветом светофора фразу, которую выбрал:-Я могу быть здоров;-Я хочу быть здоров;-Я буду здоров.Некоторые дети выбрали все 3 варианта. | - Личностные- Знаково-символические  |