**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 котят  Все 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 швейцарский  Любит 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 здоровья  Свежим воздухом дышать.  Нет плохому настроенью!  Не грусти, не хнычь, не плачь!  Пусть тебе всегда помогут  Лыжи, прыгалка и мяч!  Хоть не станешь ты спортсменом.  Это правда, не беда –  Здоровый дух в здоровом теле  Пусть 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 |