**Технологическая карта классного часа**

**Тема:** Космическое путешествие к здоровому питанию.

**Форма проведения**: Интерактивное путешествие

**Для кого проводится**: учащиеся 5 класса

**Место проведения:** классная комната

**Учитель:** Герасимова Н.Ю.

**Диагностический этап.**

Диагностическая работа с целью выявления уровня знаний правил здорового питания учащимися пятого класса, умений и навыков составлять сбалансированное и рациональное меню школьника. В этой связи использовались наблюдения за учащимися в процессе учебной и внеучебной деятельности. Беседы.

**Диагностическое целеобразование:**

Знать основные правила здорового питания; уметь составлять меню сбалансированного и рационального питания школьника, соблюдать правила здорового питания.

Привитие навыков здорового образа жизни, развивать навыки здорового питания.

Воспитывать умение слушать друг друга, общаться, быть терпимым, уважать мнение товарища, чувствовать ответственность за знания других.

**Подготовительный этап.**

*Деятельность учителя.*

\*подборка методических материалов для определения содержания классного часа;

\*составление сценария;

\*подборка оборудования и технологических средств для проведения занятия;

\*Подбор необходимой литературы по здоровому питанию школьников.

*Деятельность детей и родителей.*

Помогают в оформлении класса, подготовке необходимых реквизитов.

**Технические и технологические средства.**

\*Выставка детских книг.

\*Презентация "Космическое путешествие к здоровому питанию"

\*Мобильный класс.

\*Виртуальная образовательная лаборатория.

\*Интерактивный глобус.

**Планируемый результат:**

*Личностные:*

- формирование установки на здоровый  образ жизни;

- умения противостоять действиям  и влияниям, представляющим угрозу жизни и здоровью;

- понимание основных моральных норм: ответственности, взаимопомощи, правдивости;

 - развитие умения ориентироваться в нравственном содержании и  смысле поступков, регуляторов поведения: чувств вины и совести

*Регулятивные:*

- формирование умения преодолевать импульсивность, непроизвольность поведения;

- формирование умения взаимодействовать со сверстниками во внеучебной  деятельности;

- формирование готовности к преодолению трудностей;

- формирование умения планирования и организации своей деятельности;

*Познавательные:*

- развитие любознательности и познавательной инициативы;

- развитие умения выделять главное;

- развитие умения осознано строить речевое высказывание;

-постановка и решение проблемы;

- работа с информацией;

*Коммуникативные:*

- умение отвечать на поставленный вопрос;

- умение  осуществлять  взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; умение с помощью вопросов  получать необходимые сведения от товарища (при работе в группах);

- умение вступать в диалог и участвовать в коллективном обсуждении проблем;

- аргументировать свои высказывания;

- четко выражать свои мысли;

- умение слушать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.

**Ход мероприятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы занятия | Содержание | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Планируемый результат |
| 1.Проблемно -мотивационный этап | **Учитель:** Каждый мальчишка мечтает, конечно, Что в космос когда-нибудь он полетит. И мальчик Илюша не стал исключеньем, Решил космонавтом, как вырастет, быть. *(Выходит мальчик Илья Хомяков).*  **Илья:** Вот космонавтам повезло, Летают в космос каждый день, Считают звезды, ходят по Луне... Как хочется вот так же мне. Я космонавтом стать хочу, Вот вырасту и в космос полечу!  **Учитель**: Но для начала надо бы узнать, Что нужно, чтобы космонавтом стать.  *(Илья подходит к папе)* **Илья:** Спрошу у папы. Папа, подскажи, Что нужно, чтобы космонавтом стать?  **Папа:** У космонавтов свой, особенный режим. Зарядка каждый день, и вовремя они ложатся спать. Ведь очень важно для здоровья Режим особый этот соблюдать. Пробежки, отжиманья, приседанья, Водой холодной обливанья.  Потом…, особое питание.. Хотя бы с этого начни. **Илья**: Ну, это пара пустяков. Зарядку делать я и так готов. И спать ложиться по часам. Все это я и так умею сам.  Ну а питание, это же смешно  Я ем все то, что мне разрешено  Картофель фри, котлеты, йогурт, чипсы  Пью кока-колу чтоб не подавиться.  **Папа**: Ну что ж, сынок, раз ты готов, Давай сегодня и начнем.  **Учитель**: Весь день он с папой занимался, И приседал, и отжимался, Водой холодной обтирался, И даже штангу поднимал. Он прыгал, бегал и скакал. И жутко к вечеру устал.  *(Папа и Илья изображают пантомимой зарядку, бег, обтирания водой и др. На последние слова ведущего Илья садится устало на стул).* **Папа:** Ты что, сынок, такой угрюмый? Стать космонавтом ты не передумал? | Организация внимания с использованием стихотворения | Инсценировка стихотворения.  Внимательно слушают. | Создание позитивного настроения |
| 2. Информационно- аналитический этап | **Учитель:** Скажите ребята, станет ли Илья космонавтом? Почему?  Какая его главная проблема? | Создание проблемной ситуации. Связь проблемы классного часа с социальным опытом обучающихся. Мотивация обучаемых на решение проблемы классного часа. Создание психологически комфортной обстановки | Обсуждение проблемных вопросов Отвечают на вопросы Делают вывод. | Развитие:  1) мотивированной познавательной активности обучаемых, направленной на овладение познавательной деятельностью;  2) умения ставить цели;  3) навыков устной речи |
| 3. Актуализация знаний учащихся. Введение в тему | А как вы думаете, почему мы сегодня начали классный час именно с космонавтов?  *Ответ ученика*  Все верно. Космонавты самые выносливые, самые физически здоровые, они проходят жесткий отбор, в полет в космос не допустят человека имеющего даже не большие отклонения в здоровье. А наше здоровье зависит, прежде всего от чего? *Ответ учащихся.*  Сегодня мы совершим с вами космическое путешествие, но прежде чем стать космонавтами нам необходимо определить цель и задачи нашего полета. *Ответ учащихся*  Итак: Наше путешествие называется «Космическое путешествие к здоровому питанию» **цель** составить рациональное и сбалансированное меню школьника-космонавта. Задачи: дать определение понятиям «сбалансированное питание», «рациональное питание»; провести эксперимент по выявлению влияния различных факторов на расщепление белков; составить меню школьника с учетом сбалансированного и рационального питания; познакомиться с особенностями традиционной кухни разных народов.  Космическое питание - самая безопасная и натуральная еда. При ее производстве не используют никаких химических добавок. Абсолютно все продукты, отправляемые на МКС, проходят многочисленные испытания. Россия - единственная страна в мире, где существуют специализированные предприятия по производству продуктов для космонавтов.  Предлагается учащимся заполнить буклет «Ешь правильно и лекарство не надобно» страничку «Режим питания школьника». | Создать условия для актуализации  опорных знаний и умений учащихся и направить учащихся на поиск решения.  Создание условий для формирования коммуникативной компетенции. | Обсуждение проблемных вопросов Отвечают на вопросы Делают вывод. | Уметь проговаривать последовательность действий на занятиях |
| Повторение | Прежде чем пуститься в полет предлагаю пройти предполетную подготовку и первая лаборатория, которую мы должны посетить называется «Полезная десятка».  Человеку нужно есть,  Чтобы встать и чтобы сесть,  Чтобы прыгать, кувыркаться,  Песни петь, дружить, смеяться,  Чтоб расти и развиваться  И при этом не болеть.  Нужно правильно питаться  С самых юных лет уметь.  Подведем теперь итог:  Чтоб расти – нужен белок.  Для защиты и тепла  Жир природа создала.  Как будильник без завода  Не пойдет ни тик, ни так,  Так и мы без углеводов  Не обходимся никак.  Витамины – просто чудо!  Сколько радости несут:  Все болезни и простуды  Перед нами отвернут.  Вот поэтому всегда  Для нашего здоровья  Полноценная еда –  Важнейшее условие.  *Загадки о питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, продукты, в которых содержатся питательные вещества).* | Создать условия для актуализации  опорных знаний и умений учащихся и направить учащихся на поиск решения.  Создание условий для формирования коммуникативной компетенции. | Отвечают на вопросы Делают вывод. | Развитие умения работать в группе.  Умение организовывать сотрудничество  Уметь оформлять свои мысли в устной форме; слушать и понимать речь других  Уметь высказывать своё предположение Определяют главные продукты здорового питания. |
| Практическая работа | Ребята, мера нужна и в еде,  Чтоб не случиться нежданной беде,  Нужно питаться в назначенный час,  В день понемногу, но несколько раз.  Этот закон соблюдайте всегда,  И станет полезною ваша еда.  В питании тоже важен режим, тогда от болезней мы убежим.  Надо ещё про калории знать,  Чтобы за день их не перебрать!  Плюшки, конфеты, печенье, торты  В малых количествах детям нужны.  ***Даже в состоянии покоя человек расходует энергию.***  *Например, в состоянии покоя расход энергии в 1 час на 1 кг. Массы тела равен 1 килокалории. Если вы весите 45кг, то в час расходуете 45 ккал, а в сутки – 1080 (45\*24). Каждый из вас по этой формуле может узнать свои показатели.*  В школе вы тратите массу энергии на умственную деятельность, физическую работу. Значит, должен быть источник для восполнения энергии и сил. О пользе продуктов питания, которые помогают избежать стрессовых ситуаций, добавить хороших успехов в учёбе и в жизни, расскажет консультант научной лаборатории.  Клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Хотя масса мозга человека составляет 2-3% от массы тела, он ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой из пищи, поэтому то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности мозга.  Выполняют практическую работу в вертуальной лаборатории. Исправляют страничку «Режим питания школьника» с учетом сбалансированного и рационального питания. | Организация выполнения практической работы.  Мотивация обучаемых на обсуждение проблемных вопросов.  Консультирует в случае возникновения трудностей  Мотивирует учащихся с помощью вопросов  Помогает учащимся делать правильный вывод. Контролирует правильность выполнения задания, корректирует их работу. | Выполняют практическую работу по инструктивной | Развитие умения работать в группе.  Умение организовывать учебное сотрудничество. Уметь оформлять свои мысли в устной форме; слушать и понимать речь других.  Уметь высказывать своё предположение |
| Заключение | Ну вот, ребята мы прошли предполетную подготовку успешно, отправляемся в космическое путешествие.  Далекие звезды на небе горят,  Зовут они в гости ребят.  Собраться в дорогу недолго для нас.  И вот мы к полету готовы сейчас!  Скомандуйте, диктор: «Внимание, взлет!»  И наша ракета помчится вперед!  Прощально мигнут и растают вдали.  Огни золотые любимой Земли.  Используется интерактивный глобус и школьники знакомятся с традиционной кухней разных стран и народов. Возвращаемся из космического путешествия в Россию, называем традиционные блюда в Российской Федерации, ЯНАО. | Мотивация учащихся к познавательной деятельности, метапредметная связь с географией, историей. | Отвечают на вопросы, слушают, в игровой форме изучают национальную кухню. | Уметь оформлять свои мысли в устной форме; слушать и понимать речь других.  Уметь высказывать своё предположение |
| 4. Рефлексия | Программа полета выполнена!  Всем экипажам занять свои места!  Мы возвращаемся на Землю.  Вы ждите нас, когда подрастем,  Мы к вам прилетим и расскажем,  О том, как прекрасна планета Земля.  Какие на ней города и поля,  Какие цветы и деревья растут,  Какие в лесах ее птицы поют!  Так ждите нас звезды,  Когда подрастем,  Расскажем мы вам обо всем, Обо всем!  Дети делятся впечатлениями о классном часе. | Побуждение к анализу полученной на занятии информации.  Подведение итогов и прогнозирование дальнейшей работы по данному направлению исследования | Самооценка деятельности. | Способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности установки на здоровый  образ жизни. |