**ГКОУ «Поимская школа-интернат»**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ОТКРЫТОГО КЛАССНОГО ЧАСА

на тему: «Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ»,

проведённого в 5 классе



 **Подготовила и провела:**

**Классный руководитель –**

**Синельникова Ю.С.**

**Март, 2025 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Форма проведения** | Интерактивная беседа  |
| **Цель занятия****Задачи:****Образовательная:** **Коррекционно-развивающая:** **Воспитательная:**  | Сформировать у детей понятие о здоровом образе жизни.Закреплять знания о здоровом образе жизни и продолжать учить применять их в повседневной жизни. Развивать критическое мышление, способность выражать свои мысли. Воспитывать потребность и желание в здоровом образе жизни, осознанное отношение к своему здоровью. |
| **Основные термины и понятия** |  «здоровый образ жизни», «здоровое питание», «режим дня», «гигиена», «спорт», «физкультура» |
| **Информационно-образовательная среда** | **Демонстрационный материал:** презентация, интерактивная доска, проектор, стенд «Секреты здоровья»**Раздаточный материал:** конверт спословицами «Народная мудрость», карточки «Меню», памятка «Секреты здорового образа жизни». |
| **Планируемые результаты** |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| Умение правильно и развёрнуто отвечать на поставленные вопросы  | *познавательные:*строить сообщения в устной;проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;*регулятивные*:принимать и сохранять поставленную задачу;учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;различать способ и результат действия;*коммуникативные*:допускать возможность существования различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;формулировать собственное мнение и позицию;договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;задавать вопросы;контролировать действия партнера;адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. | внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;установка на здоровый образ жизни; |

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Деятельность педагога** | **Деятельность обучающегося** | **Формируемые****универсальные учебные действия** |
| **Мотивация (самоопределение) к деятельности.** | **1 слайд**- Здравствуйте, ребята! Как ваше настроение сегодня? Как ваше здоровье?Занимайте свои места, мы начинаем наше занятие. | Ведут диалог с педагогом. | ЛичностныеЭмоционально настраиваются на занятие, в ожидании новых знаний и умений. |
| **Постановка цели, задач, актуальности занятия.** | - Внимание на экран! **2 слайд** (видео)-Да, ребята, здоровье – это счастье в жизни любого человека. Каждому из нас хочется быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранить бодрость, энергию и долголетие. Надеюсь, вы уже догадались, чему будет посвящено наше занятие. О чем мы будем говорить? **3 слайд**- Все верно, тема нашего занятия звучит так: «Я и мое здоровье». Сегодня мы с вами раскроем секреты здорового образа жизни (указывает на плакат на стене). Но их недостаточно просто знать: человек должен придерживаться их всю свою жизнь. И тогда здоровье и долголетие будут спутниками его жизни, так как ваше здоровье, здоровье ваших близких и родных одно из самых главных составляющих счастливой жизни.  | Смотрят видеороликСлушают педагога и отвечают на вопросы |  Регулятивные Готовятся работать по предложенному плану  |
| **Введение в ситуацию. Актуализация знаний и построение проекта.** | **4 слайд**Итак, давайте прочитаем девиз нашего сегодняшнего занятия: «Мы откроем 6 секретовКак здоровье сохранить.Выполняя все секретыБез болезней будем жить»*-*Про здоровье люди думали и в древности, это подтверждают пословицы, а пословицы - это народная мудрость. А какие пословицы о здоровье вы знаете? ***-*** Давайте разобьемся на пары. Я даю вам конверт «Народная мудрость». Вам нужно из двух частей собрать пословицу. - Молодцы! Вижу, закончили. Давайте прочитаем пословицы: ***Здоров будешь, всего добудешь!*** ***Болен – лечись, а здоров – берегись.*** ***Береги платье снову, а здоровье смолоду.*** ***Здоровье не купишь, его разум дарит.*** -Теперь, когда вы сделали разминку, предлагаю перейти к главной цели нашего занятия – раскрытию секретов здорового образа жизни.  | Читают на экране Рассказывают пословицыРаботают в парах над заданиемЧитают пословицы | КоммуникативныеВысказывают свою точку зрения, вступая в беседу. |
| **Основной этап (реализация цели и задач занятия)** | **5 слайд**Отгадайте загадку: Вы не вымыли посуду? Значит, скоро я прибуду. Если пол вы не помыли – Меня в гости пригласите. Перестаньте убираться, Окна мыть пол подметать. Ненавижу тряпки, щетки, Забиваюсь в уголки, Там, где пыль и пауки. Чистоту я не терплю, Тараканов, мух люблю. А микробов обожаю Кто же это я такая? *(Грязь)* - Правильно! А расшифровав анаграммы, вы узнаете с помощью чего можно бороться с грязью. **6 слайд** (задание на экране) ***млоы (мыло) щтёка (щётка) лмочака (мочалка) лотенпоец (полотенце) ашпумнь (шампунь)*** ***Адво (вода)*** - Расскажите, а как вы дома боретесь с грязью? **7 слайд**Каждый раз перед едой, надо фрукты мыть водой! Чтобы быть здоровым, сильным, мой лицо и руки с мылом. Будь аккуратен, забудь лень! Чисти зубы каждый день!- Ребята, вот мы с вами и раскрыли первый секрет здорового образа жизни. Как он называется? ***«Борьба с грязью»*** (открывает первый знак вопроса на плакате)-Без чего человек не может жить? (*Без пищи и воды*) -А какой, по вашему мнению, должна быть пища*? (Правильная, полезная*) -Давайте узнаем, что входит в понятие «правильная и полезная». **8 слайд**Представьте ситуацию: Вы пригласили своих друзей в кафе на праздник и составили для них меню из «правильных и полезных» блюд. Что же это будет за меню. У вас у каждого на столе заготовки для составления меню. Еще раз повторю – необходимо составить меню только из правильных и полезных продуктов. Преступаем к выполнению задания. *Овощной салат* *Фруктовый салат* *Винегрет* *Оливье* *Рыбный суп* *Молочный суп* *Куриный суп* *Шашлык* *Пельмени* *Тушеные овощи с говядиной* *Жареная курица* *Курица гриль* *Картофельное пюре с котлетой* *Картофель фри* *Маринованные овощи* *Острый соус* *Клубника со сливками* *Торт* *Пирожные* *Мороженое* - Ребята, зачитайте свое меню. Ах, какие вы молодцы! Я бы с удовольствием пришла на ваш праздник. **9 слайд**Вспомним правила питания (на доске).  *1. Употреблять овощи и фрукты.* *2.Пить много воды.* *3.Питаться 3-4 раза в день, не переедая.* *4.Стараться не употреблять жирную и жареную пищу.* *5. Тщательно пережевывать пищу, не спешить глотать.* - Ребята, второй секрет раскрыли? Как называется?***«Правильное питание»*** (открывает знак вопроса на плакате)**10 слайд**- Это бодрость и здоровье Это радость и веселье Плюс хорошая фигура Вот что значит…. *(физкультура)*-Все знают, что физкультура и спорт - главные составляющие ЗОЖ. И поэтому мы сейчас будем делать веселую зарядку.**11 слайд** Все встали. Повторяем движения за мной (делают зарядку) **12 слайд***-*Надо спортом заниматься, Умываться, закаляться,Лыжным бегом увлекаться И почаще улыбаться.Ребята, как же называется 3 секрет ЗОЖ? ***«Физкультура и спорт»***(открывает знак вопроса на плакате)**13 слайд****-** Перед вами на экране события – распорядок дня. Но они, ребята, в неправильной последовательности. Давайте все вместе расставим их в правильном порядке, по последовательности совершения их. * Подъем
* Ужин
* Свободное время
* Завтрак
* Зарядка
* Домашняя работа
* Школьные занятия
* Обед
* Душ

- Все верно, вот такой режим дня должен соблюдать каждый из вас, чтобы сохранить свое здоровье. Как называется 4 секрет ЗОЖ? ***«Режим дня»*** (открывает знак вопроса на плакате)-Ребята, а что вы считаете вредными привычками, пагубно влияющими на организм человека, портящие ему жизнь? (отвечают)**14 слайд****Курение** - одна из самых значительных угроз здоровью человека. Ежегодно табак приводит почти к 7 миллионам случаев смерти.Курение табака приводит к зависимости. У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину.Помимо никотина в табачном дыму обнаруживается ряд других опасных химических веществ. Вред, наносимый курением любых сигарет одинаков для всех курильщиков.Помимо самого курильщика страдают и те, кто находится вокруг – так называемые пассивные курильщики.Длительное курение приводит к заболеваниям различных органов и систем.**15 слайд**Не менее вреден **алкоголь.** От него страдает не только человек, который его употребляет, но близкие люди, которые живут с ним. Алкоголь изменяет человека до неузнаваемости и вызывает зависимость. Пьющий человек не может сам бросить пить. Ему нужна врачебная помощь. А начинается все вполне безобидно – с частого распития алкогольных напитков. 1.Алкоголь разрушает зубы, ухудшает память, поражает головной мозг; 2.У алкоголиков рождаются больные и умственно отсталые дети; 3. Приводит к заболеваниям сердца, печени, увеличению селезёнки, к смерти. Употребление алкоголя – это не только вредно, но и опасно для здоровья и жизни. - Поэтому, чтобы не стать жертвой вредных привычек – нужно уметь от них отказываться. **16 слайд**Давайте и мы вместе громко произнесем «Нет вредным привычкам».- Как же называется 5 секрет? ***«Отказ от вредных привычек»*** (открывает знак вопроса)**17 слайд**-Кроме физического здоровья существует еще и психическое. Часто вы не задумываетесь, что словами обижаете своих одноклассников, друзей, родителей. И эти слова ранят душу и сердце людей, наносят им психологическую травму. Поэтому очень хочется сказать о «добрых словах», которые тоже способствуют укреплению здоровья. Предлагаю выйти к доске. У меня в руках клубок нити. Давайте передавать его по кругу, называя друг другу хорошие слова – комплименты.  -Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Улыбка – это признак хорошего настроения. Будьте приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.- Как называется 6 секрет ЗОЖ? ***«хорошее настроение»***(открывает знак вопроса)-Мы открыли шесть секретов здоровья. Давайте ещё раз их повторим. **1.Борьба с грязью** **2.Правильное питание.** **3.Физкультура и спорт.** **4. Режим дня.** **5.Отказ от вредных привычек.** **6.Хорошее настроение.** -А как вы думаете, достаточно ли только знать правила здорового образа жизни? -Эти секреты приносят пользу только тому, кто живёт по этим правилам. О таком человеке говорят, что он ведёт здоровый образ жизни. НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ!  | Отгадывают загадкуРешают анаграммыОтвечают на вопросОтвечают на вопросПрикрепляют надписи к плакатуОтвечают на вопросыСоставляют меню правильного питанияПредставляют свой проектЧитают правила питанияОтвечают на вопросВыполняют движения под музыкуОтвечают на вопросВыполняют задание коллективно-устноОтвечают на вопросОтвечают на вопросСлушают педагогаПовторяют (произносят)Отвечают на вопросПрикрепляют надпись к плакатуВыполняют упражнение(В руки одному дается клубочек. Начало нити он оставляет у себя, и, называя своего соседа добрым и ласковым словом, передает клубочек и т.д.)Отвечают на вопросПроговаривают вместе секреты ЗОЖОтвечают на вопрос | ПознавательныеПолучают для себя новые знания.КоммуникативныеВступают в беседу с педагогом, высказывая свои мнения.ПознавательныеСмотрят презентацию и получают новые знанияЛичностныеПроявляют интерес к занятию, получают удовольствие от упражнений, оказывают одноклассникам эмоциональную поддержку, оценивают себя, что получается, а что нет.КоммуникативныеВступают в беседу с педагогом, высказывая свои мнения.КоммуникативныеВступают в беседу с педагогом, высказывая свои мнения.ПознавательныеСлушают педагога и получают новые знания КоммуникативныеВступают в беседу с педагогом, высказывая свои мнения.РегулятивныеРаботают по предложенному плану действий, оценивая свою работуКоммуникативныеВступают в беседу с педагогом, высказывая свои мнения. |
| **Рефлексия деятельности на занятии.**  | **18 слайд** (снимает плакат со стены) – Я дарю вам эту памятку, чтобы вы никогда не забывали секреты ЗОЖ. Будьте здоровы! Занимайте свои места.- Ребята, вам понравилось наше сегодняшнее занятие? Что понравилось вам больше всего? (отвечают на каждый из вопросов) | Отвечают на вопросы  | КоммуникативныеВступают в беседу, высказывают свои мнения, желания, мечты, делятся впечатлениями друг с другом. |
| **Заключительный.** | - Всем желаю здоровья, мужества и силы воли, стремления и упорства идти к своей цели, к здоровью. Спасибо за внимание! |  |  |