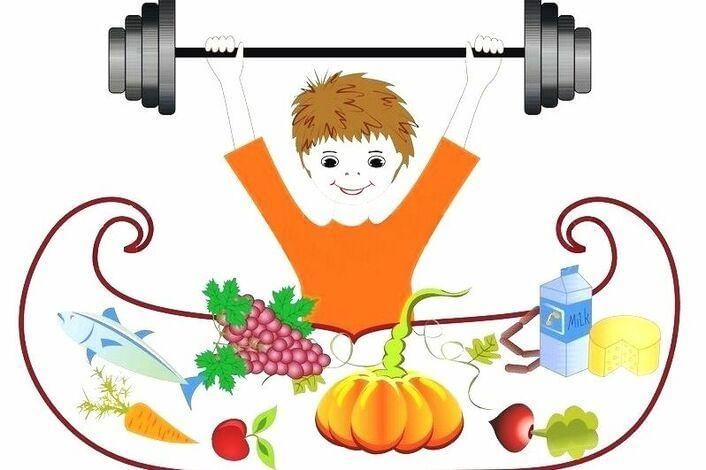
**ГКОУ «Поимская школа-интернат»**

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. | Личностные  Эмоционально 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 видеоролик  Слушают 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 секретов  Как здоровье сохранить.  Выполняя все секреты  Без 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 пословицы  Работают в парах над заданием  Читают пословицы | Коммуникативные  Высказывают 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 загадку  Решают анаграммы  Отвечают на вопрос  Отвечают на вопрос  Прикрепляют надписи к плакату  Отвечают на вопросы  Составляют меню правильного питания  Представляют свой проект  Читают правила питания  Отвечают на вопрос  Выполняют движения под музыку  Отвечают на вопрос  Выполняют задание коллективно-устно  Отвечают на вопрос  Отвечают на вопрос  Слушают педагога  Повторяют (произносят)  Отвечают на вопрос  Прикрепляют надпись к плакату  Выполняют 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 вопрос  Проговаривают вместе секреты ЗОЖ  Отвечают на вопрос | Познавательные  Получают для себя новые знания.  Коммуникативные  Вступают в беседу с педагогом, высказывая свои мнения.  Познавательные  Смотрят презентацию и получают новые знания  Личностные  Проявляют интерес к занятию, получают удовольствие от упражнений, оказывают одноклассникам эмоциональную поддержку, оценивают себя, что получается, а что нет.  Коммуникативные  Вступают в беседу с педагогом, высказывая свои мнения.  Коммуникативные  Вступают в беседу с педагогом, высказывая свои мнения.  Познавательные  Слушают педагога и получают новые знания  Коммуникативные  Вступают в беседу с педагогом, высказывая свои мнения.  Регулятивные  Работают по предложенному плану действий, оценивая свою работу  Коммуникативные  Вступают 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 | Коммуникативные  Вступают 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! |  |  |