**Ход классного часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап классного часа****Задачи этапов** | **Методы и приёмы** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Планируемы результат** |
| **1. Организационный этап****Задача:** активизировать внимание детей, создать настрой на работу | Беседа; педагогическое требование. | Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Я попрошу вас выйти из-за своих парт. Для начала давайте узнаем, с каким настроением вы пришли на занятие, поможет нам в этом волшебный мяч. Тот, кто получит мяч, скажет, какое у него сегодня настроение и почему оно именно такое. Начнем с меня…..-Ребята, Вы все молодцы, сейчас я попрошу Вас занять свои рабочие места. -Как вы считаете, а влияет ли ваше настроение на то, как пройдет день? Приведите примеры. | Здороваются, сосредотачивают внимание, настраиваются на деятельность | *Регулятивные* (саморегуляция) |
| **2. Мотивационно-целевой этап****Задачи:** * ***Воспитывать*** ответственное отношение к здоровью как одной из главных ценностей человеческой жизни; проявляют творческие способности в ходе игры-путешествия.
* *Развивать :* *регулятивные УУД:* целеполагание, оценку, волевую саморегуляцию; к*оммуникативные УУД:* умение с достаточно полнотой и точностью выражать свои мысли;планируют учебное сотрудничество с учителем; умение слышать и слушать других.; *познавательные УУД :(*общеучебные: осуществляют поиск и выделяют необходимую информацию; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; осознанно и произвольно строят речевые высказывания в устной и письменной форме; структурируют знания; логические: анализ, синтез — составляют целое из частей; строят логические цепочки рассуждений).
* *мотивировать* обучающихся на совместную деятельность.
 | Беседа; формирование готовности к восприятию, выстраивание,демонстрация |  -Ребята, вы любите разгадывать ребусы? (ответы детей) -Для того, чтобы разгадать тему классного часа, вам необходимо решить ребусы. (Приложение 1)(решают ребусы) -Какие вы молодцы, все разгадали правильно. Мы получили ряд ответов, посмотрите на эти слова, как вы думаете, о чем у нас сегодня пойдет речь? Правильно, сегодня мы поговорим о Здоровом Образе Жизни **(1 слайд)**- И чтобы лучше нам узнать о здоровье, мы отправимся с вами в небольшое путешествие. А для того чтобы узнать в какое место мы отправимся, обратите внимание на слайд. Как вы думаете, что это за здание? **(2 слайд)**-Правильно, это медицинский центр, и в медицинском центре мы с вами посетим лаборатории.-Ребят, а вы знаете, что такое «лаборатория»?-**Лаборатория** (средн. лат. laboratorium, от laboro «работаю») — оборудованное помещение, приспособленное для специальных опытов и исследований. **(3 слайд)**Как вы думаете, какие исследования могут быть в медицинском центре? А что вы знаете об открытиях в современной медицине? Поднимите руку, кто готов сотрудничать с нами и одноклассниками и узнать сегодня новое в путешествии?-Для этого предлагаю договориться, как будем путешествовать. **(4 слайд)**-Сначала (на слайде номера лабораторий появляются) мы вспомним режим дня, затем мы узнаем о правилах питания и гигиены. В конце путешествия вы не просто повторите все, что знаете про ЗОЖ, но и потренируетесь работать в группе, правильно строить ответы и оценивать свои достижения, заполните книгу отзывов и предложений. | Ведут диалог с учителем, проявляют интерес к теме классного часа, строят речевые высказывания, высказывают свои предположения, определяя тему кл. часа. | ***Метапредметный*:** дети проявляют *регулятивные УУД:* целеполагание, оценку, волевую саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии; Проявляют *коммуникативные УУД:* умение с достаточно полнотой и точностью выражать свои;планируют учебное сотрудничество с учителем; умение слышать и слушать других. Проявляют *познавательные УУД :*(общеучебные: осуществляют поиск и выделяют необходимую информацию; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; осознанно и произвольно строят речевые высказывания в устной и письменной форме; структурируют знания; логические: анализ, синтез — составляют целое из частей; строят логические цепочки рассуждений).***Предметный*:** обучающиеся знают правила личной гигиены. |
| **3. Основная часть****3.1“Лаборатория-гигиены»****Задачи:*** ***Воспитывать*** ответственное отношение к здоровью как одной из главных ценностей человеческой жизни; проявляют творческие способности в ходе игры-путешествия.
* *Развивать :* *регулятивные УУД:* целеполагание, оценку, волевую саморегуляцию; к*оммуникативные УУД:* умение с достаточно полнотой и точностью выражать свои мысли;планируют учебное сотрудничество с учителем; умение слышать и слушать других.; *познавательные УУД :(*общеучебные: осуществляют поиск и выделяют необходимую информацию; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; осознанно и произвольно строят речевые высказывания в устной и письменной форме; структурируют знания; логические: анализ, синтез — составляют целое из частей; строят логические цепочки рассуждений).
* *актуализировать* *и закрепить* имеющиеся знания о правилах личной гигиены
 | демонстрация, формирование готовности к восприятию | - Итак, занимаем свои места, и отправляемся. -А вот сейчас мы с вами войдем в первую лабораторию, название которой вы узнаете, решив анаграмму. -Ребята, поднимите руку, кто знает, что такое анаграмма. Что такое анаграмма? (**Анагра́мма**  — литературный приём, состоящий в перестановке букв, что в результате даёт другое слово)- Какое слово у вас получилось? *(гигиена)* **(слайд 5)**-Верно, вот мы с вами находимся в лаборатории гигиены, как вы думаете, какие открытия делают ученые этой лаборатории? (ответы детей)Ученые этой лаборатории считают, что Руки это самый большой источник микробов в доме. Исследования показывают, что регулярное мытье рук снижает заболевания от простуды и диареи. Они утверждают, что гигиена – это наука, изучающая влияние факторов внешней среды на организм человека с целью оптимизации благоприятного и профилактики неблагоприятного воздействия **(6 слайд)** А как думаете вы? Как вы заботитесь о чистоте своего тела? (ответ детей) -Ребята, а давайте вспомнимКогда вы должны мыть: Лицо - утром после сна, после игры, перед сном. Ноги – каждый день перед сном. Руки – после уборки комнаты, туалета, игры, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте, перед едой и приготовлением пищи. - Какие средства использует человек для ухода лицом, руками, волосами, телом? (мыло, шампунь, мочалка) Вода, какой температуры помогает смыть грязь с вашего тела? (теплая, горячая, холодная)- Я рада, что вы знаете правила гигиены! А кто выполняет эти правила, поднимите руку? Кто будет их выполнять?-Замечательно! | Внимательно слушают, проявляют интерес и саморегуляцию | ***Личностный*:** обучающиеся проявляют ответственное отношение к здоровью как одной из главных ценностей человеческой жизни; проявляют творческие способности в ходе игры-путешествия.***Метапредметный*:** дети проявляют *регулятивные УУД:* целеполагание, оценку, волевую саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии; Проявляют *коммуникативные УУД:* умение с достаточно полнотой и точностью выражать свои;планируют учебное сотрудничество с учителем; умение слышать и слушать других. Проявляют *познавательные УУД :*(общеучебные: осуществляют поиск и выделяют необходимую информацию; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; осознанно и произвольно строят речевые высказывания в устной и письменной форме; структурируют знания; логические: анализ, синтез — составляют целое из частей; строят логические цепочки рассуждений).***Предметный*:** обучающиеся знают правила личной гигиены. |
| **3.2 “Лаборатория распорядка дня»****Задачи:*** *Воспитывать* ответственное отношение к здоровью как одной из главных ценностей человеческой жизни; проявляют творческие способности в ходе игры-путешествия.
* *Развивать:*

*регулятивные УУД:* целеполагание, оценку, волевую саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии; *коммуникативные УУД:* умение с достаточно полнотой и точностью выражать свои мысли; планировать учебное сотрудничество с учителем; умение слышать и слушать других. *познавательные УУД :*(общеучебные: осуществляют поиск и выделяют необходимую информацию; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; осознанно и произвольно строят речевые высказывания в устной и письменной форме; структурируют знания; логические: анализ, синтез — составляют целое из частей; строят логические цепочки рассуждений).* *Формировать* представления о режиме дня.
 | Методы формирования социального опыта (игра); методы эмоционального стимулирования (поощрение, использование игровых форм);оперативный контроль; работа в парах. | **(слайд 7)**-Как вы думаете, над чем работают ученые этой лаборатории?-Режим дня – это определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха-Что вы знаете про режим дня? -На ваших партах лежит список дел для составления режима дня. Есть правильные и неправильные варианты, вам необходимо составить правильный режим дня, работая в группе. -Но для начала повторим правила работы в группе **(слайд 8)** **1.Думай, слушай, высказывайся.****2. Говори спокойно ясно, только по делу.****3. Уважай мнение других.****4. Записывай идеи.****5.Не спрашивай у учителя, спрашивай у группы.****6. В группе равные возможности успеха.****7. Не бери всю инициативу на себя.****8.Помогай товарищам, если они об этом просят.****7.Точно выполняй возложенную на тебя роль.****9. Не жди подсказки.****10. Успех команды зависит от каждого.** -Каждая группа прокомментирует свой режим дня, начнет 1 группа…(с утра до обеда), теперь 2 группа…(после обеда)Для чего нужно выполнять режим дня? **(слайд 9)*** **(слайд 10)**
* **По-мнению ученых этой лаборатории благодаря режиму дня просиходит:**

-Улучшение функционирования организма. Речь идёт, в основном, о более эффективной работе органов и систем (затрачивается меньше энергии, органы меньше изнашиваются, а польза при этом оказывается большая).- Оказание благоприятного влияния на нервную систему (из-за нормализации распорядка дня и появления определённости).- Появление большего количества свободного времени.Прежде чем отправляться в следующую лабораторию, отдохнем | Слушают задание, анализируют, составляют слова, отвечают на вопросы | ***Личностный*:** обучающиеся проявляют ответственное отношение к здоровью как одной из главных ценностей человеческой жизни; проявляют творческие способности в ходе игры-путешествия.***Метапредметный*:** дети проявляют *регулятивные УУД:* целеполагание, оценку, волевую саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии; Проявляют *коммуникативные УУД:* умение с достаточно полнотой и точностью выражать свои мысли; планируют учебное сотрудничество с учителем; умение слышать и слушать других. Проявляют *познавательные УУД :*(общеучебные: осуществляют поиск и выделяют необходимую информацию; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; осознанно и произвольно строят речевые высказывания в устной и письменной форме; структурируют знания; логические: анализ, синтез — составляют целое из частей; строят логические цепочки рассуждений).***Предметный*:** обучающиеся имеют представления о режиме дня. |
| **3.3 « Физминуткка****Задача:** Снять мышечное и эмоциональное напряжение, воспитывать ценностное отношение к двигательной активности. |  | С помощью загадки мы с вами сможем отгадать название любимых занятий ученых в медицинском центре. Слушайте внимательно.Просыпаюсь утром раноВместе с солнышком румяным.Заправляю сам кроватку,Быстро делаю… (зарядку)-Поднимите руки, кто делал сегодня зарядку?-Какие упражнения вы выполняли?-Молодцы!-Давайте вместе подумаем, чем помогает зарядка нашему организму? *(Варианты детей)*-Правильно, она помогает проснуться и получить заряд энергии на весь последующий день! Поэтому сейчас мы вместе с вами сделаем зарядку! Встаньте, пожалуйста, мы с вами немного подвигаемся. «Зарядка»А сейчас все по порядкуВстанем дружно на зарядку.Руки в стороныСогнули,Вверх подняли,Помахали,Спрятали за спину их,Оглянулись:Через правое плечо,Через левое еще.Дружно приселиПяточки задели,На носочки поднялись,Опустили руки в низ. | Выполняют действия вместе с героем мультфильма, отвечают на вопрос, ведут диалог с учителем |  |
| **3.4 “Лаборатория правильного питания»****Задача:** * *Воспитывать* ответственное отношение к здоровью как одной из главных ценностей человеческой жизни; проявляют творческие способности в ходе игры-путешествия.
* *Развивать:*

*регулятивные УУД:* целеполагание, оценку, волевую саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии; *коммуникативные УУД:* умение с достаточно полнотой и точностью выражать свои мысли; планировать учебное сотрудничество с учителем; умение слышать и слушать других. *познавательные УУД :*(общеучебные: осуществляют поиск и выделяют необходимую информацию; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; осознанно и произвольно строят речевые высказывания в устной и письменной форме; структурируют знания; логические: анализ, синтез — составляют целое из частей; строят логические цепочки рассуждений).* *Формировать* представления о правильном питание.
 | Метод развития познавательного интереса (выстраивание приключенческого сюжета); Методы формирования социального опыта (игра); | (слайд 11)Как вы думаете, как называется наша следующая лаборатория?-Чтобы узнать название лаборатории, я вам предлагаю поиграть в игру, которая называется «отыщи словечко». Данная игра заключается в том, что сейчас вам необходимо объединиться в пары и каждой паре я раздам листочки, на котором будут написаны английские буквы вперемешку с русскими, вам нужно вычленить слово из русских букв, если вы выполнили сядьте красиов чтобы я видела, что бы закончили. -Правильно ребята, наша последняя лаборатория называется «Правильное питание»**(12-13 слайд)**- А кто знает, что означает словосочетание «продукты здорового питания»? (**Продукты здорового питания** – это натуральные продукты: злаки, свежие овощи, фрукты, кисло–молочные продукты, орехи и другие продукты, богатые полезными веществами и способные укрепить ваше здоровье.) Что такое **питание**? (Это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.Какие продукты называются **полезными**? (Продукты, в которых есть вещества, без которых человек не может жить и развиваться.  Они необходимы человеку каждый день).Что **поступает с пищей в организм человека**? (Вода, белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли).Что такое **белки**?(Основа жизни. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем. Они необходимы в любом возрасте, но особенно в детском и юношеском, когда организм развивается).Что такое **жиры**? (это резеры энергии нашего организма. Они находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах тела(почках. Сердце и др.).Что такое **углеводы**? (главный источник энергии для организма. Потребность в них в 4-5 раз больше, чем в белках и жирах).-Ребята, представьте, что мама отправила вас в магазин и попросила купить только полезные продукты, что бы вы купили?"**Мясо и мясопродукты;** (Эта группа продуктов включает говядину, баранину, свинину, мясо птиц (куриц, цыплят, индейки), кроликов, а также различные виды сосисок, сарделек, колбас и колбасных изделий. Общее для всех этих продуктов - высокое содержание белка, железа и витамина В12)**Рыба и рыбопродукты;** (Пищевая ценность рыбы и рыбопродуктов близка к мясу. Эта группа - также важнейшие источники высококачественного белка, легкоусвояемого железа и витамина В12. Более того, поскольку в рыбе меньше, чем в мясе, соединительной ткани, то рыба и ее белки легче перевариваются и усваиваются )**Молоко и молочные продукты;** (белок - это не единственное достоинство указанной группы продуктов. Кальций и витамин В2 вы получаете в основном из молока и молочных продуктов. В день вы должны выпивать не менее двух стаканов молока или кефира. Еще выше содержание кальция и витамина В2 в таких продуктах, как творог и сыр, которые являются "природными концентратами" этих веществ.)**Яйца**; (Третьим важным источником белка в питании человека служат куриные яйца. Но, помимо белка, этот продукт содержит немало и других полезных веществ: жир, витамины А, В12. При этом все пищевые вещества яйца быстро и хорошо всасываются. )**Пищевые жиры;** (та группа продуктов растительного и животного происхождения: различные виды орехов, растительное и сливочное масло. Они служат источником углеводов.)**Плоды и овощи;** (Овощи и фрукты служат важными источниками ряда минеральных солей (калия, железа), сахаров, растительных волокон, органических кислот, улучшающих процесс пищеварения, некоторых витаминов, в частности витамина С. )**Хлеб и хлебобулочные, макаронные изделия**. Крупы, бобовые; (И хлеб, и крупы могут служить источником практически всех основных пищевых веществ - белка, жира, углеводов, некоторых витаминов (В,, В2, РР), минеральных солей (магния, железа, селена и др.). В них имеются растительные волокна, необходимые для нормальной работы кишечника и желчевыделительной системы.)**Сахар и кондитерские изделия**. (та группа продуктов служит в основном источником углеводов и энергии.)-Молодцы, вы хорошо справились! Правильное питание по праву считается одним из наиболее важных факторов, оказывающих сильнейшее воздействие на организм, здоровье, самочувствие и даже психическое состояние человека. От того, насколько правильно и грамотно питается человек, зависит не только его физическое благополучие, но и внешний вид – состояние кожного покрова, зубов, волос и ногтей. | Ведут диалог с учителем, выполняют задание, проигрывают игру. | ***Личностный*:** обучающиеся проявляют ответственное отношение к здоровью как одной из главных ценностей человеческой жизни; проявляют творческие способности в ходе игры-путешествия.***Метапредметный*:** дети проявляют *регулятивные УУД:* целеполагание, оценку, волевую саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии; Проявляют *коммуникативные УУД:* умение с достаточно полнотой и точностью выражать свои мысли; планируют учебное сотрудничество с учителем; умение слышать и слушать других. Проявляют *познавательные УУД :*(общеучебные: осуществляют поиск и выделяют необходимую информацию; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; осознанно и произвольно строят речевые высказывания в устной и письменной форме; структурируют знания; логические: анализ, синтез — составляют целое из частей; строят логические цепочки рассуждений).***Предметный*:** обучающиеся имеют представления о правильном питание |
| 3**.5 Лаборатория успеха****Задачи:*** *Воспитывать* ответственное отношение к здоровью как одной из главных ценностей человеческой жизни; проявляют творческие способности в ходе игры-путешествия.
* *Развивать:*

*регулятивные УУД:* целеполагание, оценку, волевую саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии; *коммуникативные УУД:* умение с достаточно полнотой и точностью выражать свои мысли; планировать учебное сотрудничество с учителем; умение слышать и слушать других. *познавательные УУД :*(общеучебные: осуществляют поиск и выделяют необходимую информацию; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; осознанно и произвольно строят речевые высказывания в устной и письменной форме; структурируют знания; логические: анализ, синтез — составляют целое из частей; строят логические цепочки рассуждений).* *Создать* условия для применения полученных заний
 |  | -Последняя лаборатория необычная, там мы с вами сами станем ненадолго учеными и разработаем правила питания и гигиены, после чего вы представите свою работу.1 группа: Буклет «О правильном питании» (фрагменты описания завтрака, обеда, ужина, дети приклеивают на отд лист и читают)2 группа: Памятка «О правилах гигиены» - Как вы думаете, очему эта лаборатория так называется?*(После выступления детей)*-В чем секрет успеха, ребята? |  | ***Личностный*:** обучающиеся проявляют ответственное отношение к здоровью как одной из главных ценностей человеческой жизни; проявляют творческие способности в ходе игры-путешествия.***Метапредметный*:** дети проявляют *регулятивные УУД:* целеполагание, оценку, волевую саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии; Проявляют *коммуникативные УУД:* умение с достаточно полнотой и точностью выражать свои мысли; планируют учебное сотрудничество с учителем; умение слышать и слушать других. Проявляют *познавательные УУД :*(общеучебные: осуществляют поиск и выделяют необходимую информацию; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; осознанно и произвольно строят речевые высказывания в устной и письменной форме; структурируют знания; логические: анализ, синтез — составляют целое из частей; строят логические цепочки рассуждений).***Предметный*:** обучающиеся применяют полученные знания |
| **4. Рефлексия** **Задача:** * *Воспитывать* ответственное отношение к здоровью как одной из главных ценностей человеческой жизни; в процессе рефликсии «книга отзывов»
* *Развивать:*

*регулятивные УУД:* целеполагание, оценку, волевую саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии; *коммуникативные УУД:* умение с достаточно полнотой и точностью выражать свои мысли; планировать учебное сотрудничество с учителем; *познавательные УУД :*(общеучебные: осознанно и произвольно строят речевые высказывания в письменной форме; логические: строят логические цепочки рассуждений).* *создать условия* для самооценки обучающимися деятельности на классном часе.
 | Словесный (беседа); метод контроля, поощрения.; ситуация свободного выбора. | Ну вот и подошло к концу наше с вами путешествие по лабораториям медицинского центра.--Сейчас я предлагаю вам заполнить книгу отзывов.-Кто знает, что такое «Книга отзывов»? Поднимите руку.-В нее пишут свои отзывы от увиденного, выражают  в ней свои мысли и эмоции. Дополните фразы на листе Я УЗНАЛ, ЧТО…….Я БУДУ ПРИМЕНЯТЬ ЗНАНИЯ…..Я БЛАГОДАРЮ ЗА….Я СМОГУ РАССКАЗАТЬ ОБ ЭТОМ ……- Большое спасибо вам за классный час! До свидания! | Осуществляют рефлексию своей деятельности. | ***Личностный*:** обучающиеся проявляют ответственное отношение к здоровью как одной из главных ценностей человеческой жизни;.осуществляют самооценку.***Метапредметный*:** дети проявляют *регулятивные УУД:* целеполагание, оценку, волевую саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии; Проявляют к*оммуникативные УУД:* умение с достаточно полнотой и точностью выражать свои мысли; планируют учебное сотрудничество с учителем; Проявляют *познавательные УУД :*(общеучебные: осознанно и произвольно строят речевые высказывания в устной и письменной форме; логические: строят логические цепочки рассуждений). |