Государственное казенное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Красноуфимская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

**Конспект классного часа**

**Тема: «Путешествие на остров**

**здорового образа жизни»**

**3 класс**

Составитель: Кузнецова Н.А.,

Учитель начальных классов

г. Красноуфимск

2019 г.

**Занятие:** Классный час

**Класс:** 3 класс

**Тема занятия:** «Путешествие на остров здорового образа жизни»

**Тип занятия:** Закрепление пройденного материала.

**Цель**: формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, развитие гигиенических навыков, расширение кругозора.

**Задачи**

1. Учить обучающихся анализировать предложенную ситуацию, делать правильный выбор.
2. Продолжать знакомить обучающихся с признаками здорового человека.
3. Воспитывать  положительное  отношение и чувство ответственности к своему здоровью.
4. Развивать творческие способности обучающихся.

**БУД:**

Личностные:

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию.

Коммуникативные:

- вступать в контакт и работать в коллективе;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности.

Регулятивные:

* управлять своим поведением;
* активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.

Познавательные:

* воспринимать новый материал, работать с информацией;

- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале.

**Средства обучения:**

- карта, маршрут с указанием островов;

- изображение сказочного персонажа «Мойдодыра»;

- пословицы о здоровом образе жизни;

- таблица с изображение человека;

- памятки для обучающихся, советы здорового питания;

- конверты с картинками «Продукты питания».

**Межпредметные связи:**

- окружающий мир,

- чтение,

- основы безопасности и жизнедеятельности.

Ход занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность  учителя | Деятельность  обучающихся |
| Орг.момент. | - Ребята, посмотрите друг на друга улыбнитесь, передайте частичку своего хорошего настроения. Вот видите, от ваших улыбок стало в классе уютнее и светлее.  - Мы сегодня отправляемся в удивительное путешествие на остров здорового образа жизни.  - Давайте рассмотрим маршрут нашего путешествия.  (См. приложение № 1)  Остров находится в море, чтобы до него добраться нужно сделать несколько остановок.  - Прежде чем отправиться  в путешествие давайте прочитаем пословицу:  (На доске появляется пословица)  ***«Здоровье потеряешь - всё потеряешь***»  - Согласны ли вы с этой мудростью?  - Здоровье это бесценный дар, который преподносит природа человеку. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы этот дар растрачиваем попусту, забывая, что здоровье потерять легко, а вот вернуть его очень, очень трудно.  - Отправимся в путешествие на теплоходе.  - Занимайте места, садитесь, чтобы вам было удобно. | Обучающиеся стоят в кругу, поворачиваются друг к другу и улыбаются.  Рассматривают карту путешествия.  Читают пословицу.  Отвечают, анализируют, доказывают свою точку зрения.  Слушают учителя.  Обучающиеся имитируют поездку на теплоходе.  Закрывают глаза и совершают колебательные движения вправо-влево (по волнам). |
| 1. Остановка остров «Гигиена» | - Вот мы и приплыли к острову «Гигиена».  - Девиз острова «Гигиена».  «Чистота залог здоровья».  Чтобы попасть на этот остров мы должны ответить на вопросы:  - Что такое личная гигиена?  - Почему необходимо мыть руки перед едой?  - Когда нужно мыть руки?  - Зачем надо коротко стричь ногти?  - Ребята нам прочитают стихи.  ( См. приложение №2)  (На доске появляется изображение «Мойдодыра» См. приложение №3)  - На острове «Гигиена» нас встречает «Мойдодыр» и он приготовил для нас **советы**:  - Давайте прочитаем их:  (См. приложение №4)  - Садитесь на теплоход и отправляемся дальше в путешествие. | Отвечают на вопросы  учителя.  Двое обучающихся выходят к доске, рассказывают стихи перед классом. Остальные обучающиеся  слушают, смотрят, анализируют  Обучающиеся выходят к доске и читают советы Мойдодыра  Обучающиеся имитируют поездку на теплоходе.  Закрывают глаза и совершают колебательные движения вправо-влево (по волнам). |
| 2. Остановка остров «Правильное питание». | - Вот мы прибыли на остров  - Как он называется? Прочитайте.  - остров «Правильное питание».  Девиз жителей этого острова:  **«Будешь правильно питаться - со здоровьем будешь знаться»**  - Что обозначают эти слова?  - Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни. Д\и «Какое питание можно назвать здоровым?»  (На доску вывешиваются слова,  - разнообразное,  - однообразное,  - богатое овощами и фруктами,  - богатое сладостями,  - от случая к случаю,  - без спешки,  - второпях.  - Мы знаем, что в нашем рационе питания должны присутствовать витамины.  (На доску вывешивается таблица изображением человека.  (См. приложение №5).  - Давайте найдём, за что отвечают тот или иной витамин в нашем организме.  -Витамин «А» отвечает за остроту зрения, за состояние кожи, зубов, ногтей.  -Витамин «В» отвечает за Правильное питание, функционирование нервной системы.  - Витамин «С» отвечает за укрепление и защиту организма.  Витамин «Д» отвечает за рост и укрепление костей.  **Д\И** «найди полезные продукты».  См. приложение №6)  (Учитель предлагает открыть конверты с картинками).  - Жители этого острова нам оставили **советы правильного питания**  (см. приложение №7) | Обучающиеся читают девиз острова  слушают, анализируют пословицу.  Анализируют, находят правильные слова.  Обучающиеся на доске выбирают подходящие слова, которые подходят к здоровому питанию.  Обучающиеся выходят к доске и рассматривают таблицу.  Слушают учителя  находят информацию на таблице.  Находят вредные и полезные продукты по картинкам.  Обосновывают свой выбор.  Выходят к доске и читают советы жителей острова. |
| Физминутка | **-** Ребята. А что нужно ещё делать, чтобы быть сильными ловкими, здоровыми?  - Давайте сделаем небольшую разминку.  (См. приложение №8) | Отвечают на вопрос  Делают разминку вместе с учителем. |
| 3**.** Остановка остров  «Режим дня»  **Учитель** | - Садитесь на теплоход, и отправляемся в путешествие дальше.  - Мы прибыли на остров «Режим дня»  Что же это такое «Режим дня»?  - Учёба в школе, выполнение домашних заданий – серьёзный труд. Бывает, что третьеклассник занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. У современного школьника обычно много возможностей для отдыха и развлечений среди них телевизор, видео, компьютерные игры. Беречь время помогает правильно организованный режим дня.  **Посмотрим сценку**   (См. приложение № 9) - Ребята, давайте обсудим, какой должен быть режим дня у школьника.  (См.приложение №10)  Многие  из  вас  не  умеют  выполнять  распорядок дня, не  берегут  время,  тратят  не  только  минуты, но  и  целые  часы  чтобы   научиться  беречь  время, нужно  правильно  организовать  свой  режим  дня.                            Если  будешь  ты  стремиться                            Распорядок  выполнять –                            Будешь  лучше  ты  учиться,                            Лучше  будешь  отдыхать.  **-** Вот и незаметно мы доплыли с вами до острова «Здоровый образ жизни». | Обучающиеся имитируют поездку на теплоходе.  Закрывают глаза и совершают колебательные движения вправо-влево (по волнам).  Обучающиеся отвечают на вопросы, слушают, анализируют.  Два обучающихся разыгрывают сценку  Обучающиеся обсуждают, анализируют Совместно с учителем составляют «Режим дня» |
| Рефлексия занятия | - Было ли вам интересно в нашем путешествии?  **-** На каких островах вы побывали? Какие советы получили?  - Пригодятся ли вам эти советы в жизни? | Отвечают на вопросы.  Оценивают свою работу на занятии и работу одноклассников  Обосновывают,  дополняют ответы одноклассников. |
| Итог занятия | Учитель даёт оценку каждому обучающемуся. | Слушают учителя и |

**Приложение №1**

**Карта - маршрут**



**Приложение №2**

**Первый чтец**

Гигиену очень строго

Надо соблюдать всегда…

Под ногтями грязи много,

Хоть она и не видна

Грязь микробами пугает.

Ох, коварные они!

Ведь от них заболевает

Люди в считанные дни!

**Второй чтец**

Если руки моешь с мылом,

То микробы поскорей

Прячут под ногтями силу,

И глядят из под ногтей.

И бывают же на свете,

Словно выросли в лесу,

Непонятливые дети:

Ногти грязные грызут.

Не грызите ногти, дети,

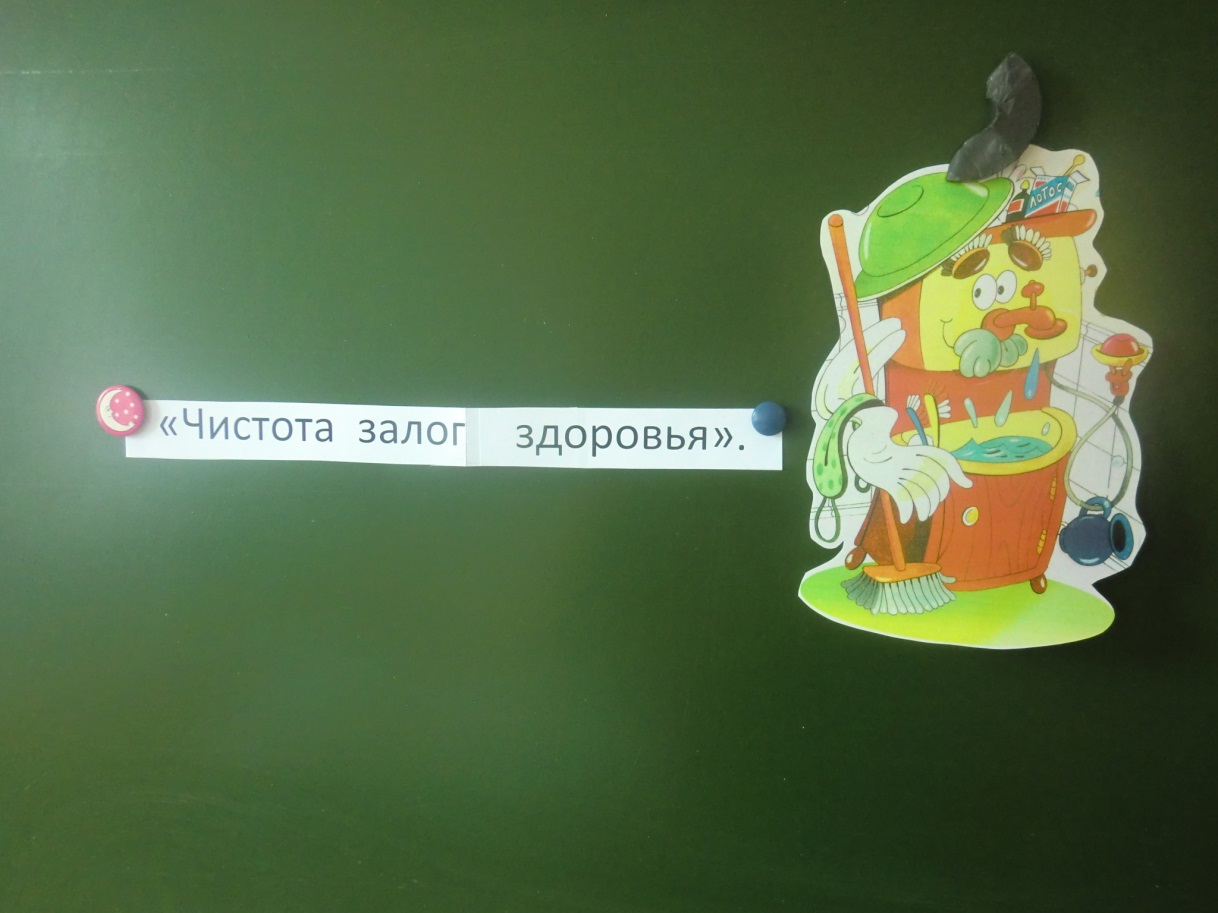
Не тяните пальцы в рот.

Это правило, поверьте,

Лишь на пользу вам пойдет

**Приложение №3**

**Изображение «Мойдодыра»**



**Приложение № 4**

**Советы «Мойдодыра»**

* Умывайтесь по утрам после сна. Мойте руки, лицо, шею и уши.
* Мойте лицо, руки и ноги перед сном каждый день.
* Обязательно мойте руки после игр, прогулки, общения

с животными и туалета.

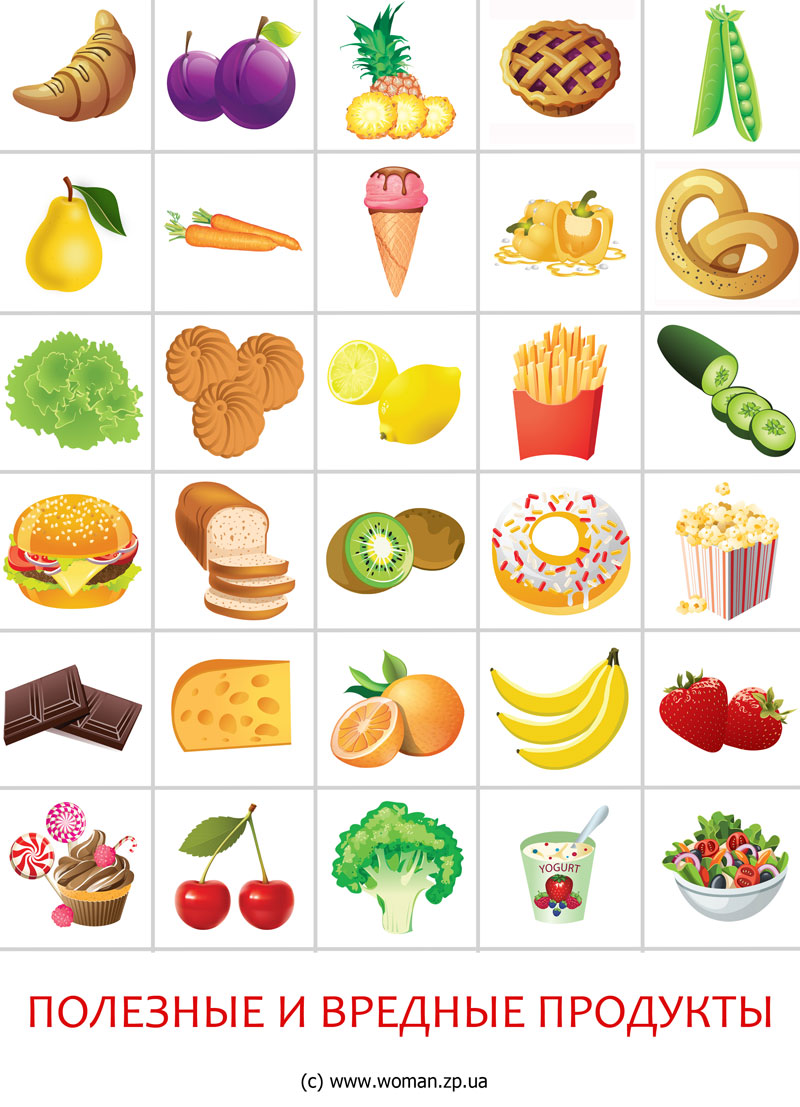
* Не реже одного раза в неделю принимайте ванну, ходите в баню

**Приложение № 5**

****

**Приложение №6**

**Д.и «**«найди полезные продукты».



**Приложение № 7**

**Советы** **здорового питания:**

* Никогда не переедать.
* Тщательно пережёвывать пищу.
* Не злоупотреблять сладостями.
* Больше есть зелени, овощей, фруктов.
* Ужинать за два часа до сна.

**Приложение №8**

**Физминутка**

Дружно встали. Раз! Два! Три! (на счёт – движения руками)

Мы теперь богатыри!

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо

Оглядимся величаво,

И налево надо тоже

Поглядеть из – под ладошек.

И направо, и ещё

Через левое плечо.

Буквой «л» расставим ноги.

Точно в танце – руки в боки.

Наклонились влево, вправо.

Получается на славу

**Приложение №9**

**Сценка**

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим?   
- Конечно! Режим… – это куда хочу, туда скачу.   
- Неправильно! Режим - это распорядок дня. Ты выполняешь его?   
- Даже перевыполняю.   
- Как это?   
- По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю четыре!   
- Нет, ты не перевыполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?   
- Знаю! Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Школа. Обед. Прогулка. Приготовление уроков. Прогулка.   
- Хорошо.   
- А можно еще лучше.   
- Как же это?   
- Вот так! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. Сон.   
- Ну, нет. При таком режиме из тебя получится лентяй и неуч.   
- Не получится.   
- Почему?   
- Потому что с бабушкой мы выполняем весь режим.   
- Как это с бабушкой?   
- А так. Половину выполняю я, а половину – бабушка. А вместе получается весь режим.   
- Не понимаю!   
- Очень просто. Подъем выполняю я. Зарядку выполняет бабушка. Умывание – бабушка. Уборка постели – бабушка. Завтрак – я. Прогулка – я. Приготовление уроков – мы с бабушкой. Прогулка – я. Обед – я.   
- И как тебе не стыдно?! Теперь я понимаю, почему ты такой не

**Приложение №10**

**Режима дня школьника**

* 7.00 – подъём, зарядка.
* 7.15 – гигиенические процедуры,
* 7.30 – завтрак
* 7.50 – дорога в школу
* 8.30 – 12.30 – пребывание в школе.
* 12.30 – дорога из школы
* 13.00 – обед
* 13.30 – прогулка
* 16.00 – выполнение домашнего задания
* 17.00 – полдник
* 17.30 – помощь по дому
* 18.30 – Ужин
* 18.45 – свободное время
* 21.15 – подготовка ко сну
* 21.30 – сон