**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Б.-Самовец Грязинского муниципального района Липецкой области**

Классный час

«Город здоровья»

3 класс

Классный руководитель :

Чуносова Ольга Сергеевна

**Классный час**

**«Город здоровья»**

**Цель:** выявление наиболее эффективных форм и методов формирования здорового образа жизни у школьников в процессе знакомства с правилами здорового питания.

**Задачи:**

* сформировать у школьников определенный объем знаний, представлений о здоровом питании;
* вырабатывать отношение к здоровому питанию, как к одной из ценностей повседневной жизни
* научить детей нести личную ответственность за свое здоровье.

Внеклассное занятие направлено на то, чтобы младший школьник учился:

* проявлять активность, инициативу, предприимчивость, контактность, самостоятельность, дисциплинированность, критичность
* понимать и познавать, прежде всего, самого себя и свои возможности;
* отстаивать свою точку зрения
* принимать правильное решение, т. е. определять конкретные действия, их последовательность и порядок, ориентированные на сохранение собственного здоровья.

**Оборудование:** мультимедийное оборудование,презентация в формате Power Point, карточки, рисунки, медальки.

**Ход занятия.**

1. **Организационный момент.**

Приветствие. Дети рассаживаются на стулья .

1. **Мотивационный этап.**

К нам на занятие прилетел Карлсон. К сожалению, он не такой веселый как всегда. Он заболел. Как вы думаете, ребята, почему он заболел?  
Учитель обращает внимание на предположение детей о том, что Карлсон ест много сладкого.  
Вы все знаете, какой Карлсон сластена.

Высказывают свои мнения:  
Простудился, так как на улице стало прохладно.  
Не делал зарядку.  
Много сладкого ест.

Вот его меню на день. Что вы о нем можете сказать?  
Хотели бы вы ему помочь вылечиться и научить своего друга правильно питаться?

Дети высказываются (много ест сладкого, нет режима питания, много ест на ночь…)  
Ученики готовы придти на помощь Карлсону.

1. **Актуализация знаний.**

*Мозговой штурм.*  
А кто знает, как правильно питаться, какие правила питания существуют?  
Высказывания детей фиксируются на доске без оценки и обсуждения.

Свободные высказывания.

1. **Самооценка учащимися своих знаний.**

А как вы оцениваете свои знания правил здорового и правильного питания, выполняете ли их? Попробуйте оценить свои знания!

Дети оценивают свои знания о здоровом и правильном питании карточками трех цветов. **Зеленый** – знаю все о правильном питании  
**Желтый –** знаю некоторые правила питания  
**Красный** – не знаю правила здорового питания, никогда не задумываюсь о них

1. **Целепологание.**

К Карлсону на помощь пришел Айболит. Он предлагает нашему другу Карлсону побывать в городе Здоровья. Как вы думаете, кто живет в городе Здоровья? Чему можно там научиться?

Дают советы Карлсону о том, что нужно узнать в путешествии по городу Здоровья.  
Определяют цель путешествия

**Фиксируется цель путешествия: *«Узнать правила здорового питания»***

1. **Прогнозирование результата занятия.**

Что вы ожидаете от сегодняшнего путешествия? Чему хотели бы научиться? Что посоветуете Карлсону перед путешествием?

Дети делятся своими предположениями о том, что нового они хотели бы узнать, что необычного встретят в этом городе, надеются помочь Карлсону.   
Советуют ему быть внимательным, многому научиться.

Учитель благодарит детей за их мнения.

1. **Работа в парах.**

Ребята, вам Доктор Айболит предлагает отправиться в город Здоровья либо на машине, либо на велосипедах. Подумайте, что полезней для здоровья и решите на чем поедете.

Обсуждение в парах  
Принимают решение, обосновывают свое мнение.

1. **Физкультминутка.**

*Деление на группы*  
После того, как дети выбрали «полезный» для здоровья вид транспорта, учитель предлагает подбежать детям к коробочкам с билетиками в город Здоровья с изображениями велосипедов четырех цветов (красный, зеленый, синий, желтый*)*

Под веселую музыку дети подбегают к коробочкам, берут по одному билетику  
Формируются 4 группы по билетикам.

Итак, мы в городе Здоровья! Ваша задача узнать, какие правила питания там существуют, запомнить их и рассказать об этом Карлсону. Задание выполнять вы будете в группах. Ведь так быстрее, веселее, а главное, можно рассчитывать на помощь товарищей! На группы вы разделитесь по входным билетикам.

1. **Групповая работа.**

Учитель помогает детям правильно организовать дискуссиюв группах. Распределяют роли в группе. Дети работают с картинками, на которых изображены «правила здорового питания», формулируют правила и оформляют на листах результат своей работы.

1. **Моделирование. Межгрупповая дискуссия.**

Фиксируются на доске главные правила здорового питания, выведенные группами.  
Учитель помогает прикрепить модель «Режим питания» на доске, организует межгрупповое обсуждение модели, выведенной группой №1 с помощью вопросов:  
«Согласны ли вы с данной моделью?»   
«Почему так важно питаться в одно и то же время?»

Представители групп рассказывают, какие правила здорового питания они узнали на этой улице, представляют модель  
*Правило 1* Группа 1 рассказывает о том, что каждый человек должен выполнять режим питания:  
-принимать пищу в одно и то же время;  
-регулировать количество пищи (не переедать).  
Итогом работы данной группы является циферблат часов, на которых участники группы написали время завтрака, обеда, полдника и ужина.

Учитель организует межгрупповое обсуждение модели № 2, предлагает другим группам дополнить модель «полезными» и «вредными» продуктами.

*Правило 2*   
Дети демонстрируют модель «Полезно – вредно». На одной стороне модели – продукты полезные для здоровья. Это – фрукты, овощи, крупы, молоко, мясо, рыба. А на другой – продукты, которые необходимо ограничивать в питании, или совсем исключить из своего рациона. Например, конфеты, пирожные, жареный картофель, сухарики, чипсы, гамбургеры

1. **Работа с моделью.**

Ребята, Карлсону не понятно, почему одни продукты полезны для здоровья, а другие – нет?  
Сможете ли вы ему объяснить?  
Айболит уточняет, почему одни продукты полезны, а другие вредны для здоровья. Давайте проверим наши предположения

Дети высказываются в свободной форме

Информация о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах.

Внимание на экран  
Дети узнают о содержании витаминов в «полезной еде», об их влиянии на организм человека

1. **Закрепление полученных знаний. Физкультминутка.**

Игра «Полезно – вредно»  
Карлсон – большой проказник и любитель поиграть. Я предлагаю и вам поиграть, а заодно проверить, как вы усвоили правило здорового питания. Игра называется «Полезно – вредно»

Если изображение полезной еды, дети хлопают в ладоши, если вредной – подпрыгивают.  
Данная игра является одновременно и физкультминуткой.

На доске появляется «Пирамида питания» Учитель организует межгрупповое обсуждение модели группы №3, задавая вопросы: «Сможете ли вы объяснить, почему нужно больше употреблять в пищу овощей и фруктов, молочных продуктов, рыбу?»

*Правило 3*   
Итогом работы группы 3 должна стать модель «Пирамида питания». Демонстрация данной модели сопровождается рассказом детей о правильном соотношении продуктов в рационе питания. Мы должны больше употреблять в пищу овощей и фруктов, рыбу, творог, как можно меньше сладкого и соленого.  
Дети, отвечая на данный вопрос, закрепляют знания о пользе продуктов, содержащих витамины.

Учитель организует межгрупповое обсуждение модели группы №4, предлагает другим группам задать вопросы по модели.

*Правило 4*Рассказ группы 4 о правилах поведения за столом во время приема пищи.  
Итог работы – модель «Правила поведения за столом».

1. **Подведение итогов.**

Наше путешествие подошло к концу. Давайте напомним Карлсону главные правила здорового питания. Дома вы можете составить для Карлсона «правильное» меню, принести его завтра в класс.

Дети, используя модель на доске, обобщают полученные знания

1. **Рефлексия.**

В начале урока вы оценили с помощью сигналов трех цветов свои знания о здоровом и правильном питании. Айболиту будет интересно знать, пополнили ли вы свои знания о правильном питании, готовы ли следовать данным правилам в дальнейшем? Просигнальте, пожалуйста. Давайте посмотрим на результат нашего путешествия.

Ученики с помощью сигналов оценивают себя после путешествия *Критерии оценивания те же, что в начале урока (см. этап «Самооценка»)*

Карлсон предлагает на память о нашем путешествии посадить дерево Здоровья в этом городе. Каждый из вас, ребята, напишет на листочке то, что он узнал сегодня нового, какое правило, полезное для здоровья, обязательно будет выполнять. А потом эти листочки прикрепите к нашему дереву Здоровья *(изображение дерева на доске)*

Дети пишут на листочках, правила, которые узнали впервые или какие им особенно запомнились и выходят к доске, вешая их на дерево.

Оправдались ли ваши ожидания от путешествия (возвращение к началу занятия)?

Дети делятся своими впечатлениями о путешествии

*Вручаются медальки и памятки о здоровом и правильном питании от доктора Айболита*   
Учитель благодарит детей за работу

Дети желают Карлсону больше не болеть, благодарят Айболита.

**Литература**:

1. Газета «Первое сентября» Уроки здоровья – М., № 1, 2002.
2. Газета «Первое сентября» Аукцион «Правильное питание» – М., № 16, 2003.
3. Газета «Первое сентября» Охрана здоровья – М., № 20, 2003.
4. Журнал «Начальная школа» наше здоровье: витамины – М., № 1, 2009.
5. Сайт www.school2.vizelki.ru
6. Сайт www.kengyru.ru
7. Сайт www.tyt-skazki.ru/photo/basni\_krylova
8. Сайт images.yandex.ru