

Технологическая карта.

Классный час.

Класс: 2.

Тема: «Правильное питание – залог здоровья».

Цель: формирование у учащихся знаний о здоровом питании.

Задачи:

- **Образовательные:** закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.
- **Развивающие:** развивать познавательный интерес, умение сравнивать, обобщать, делать выводы.
- **Воспитывающие:** воспитание у учащихся негативное отношение к вредным для организма продуктам питания.

Формируемые УУД:

- **Регулятивные:** понимать учебную задачу, целей планирование — определение последовательности промежуточных; прогнозирование — предвосхищение результата; самоконтроль и самооценка.
- **Коммуникативные:** участвовать в диалоге, высказывать свою точку зрения, оформлять свои мысли в устной речи, уважать мнения окружающих, умение работать в парах.
- **Личностные:** ценить и принимать следующие базовые ценности: «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого».
- **Познавательные:** самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, систематизировать информацию, выбирать нужную информацию.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Ход классного часа

Этапы. Время.	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	УУД
1. Организационный момент. (1 мин.)	-Здравствуйте, ребята! - Давайте улыбнемся друг другу. Пусть занятие принесет нам всем радость общения!	Приветствуют учителя. Улыбаются.	Личностные: интерес к учебному процессу.
2. Введение в тему классного часа.	-Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый		Регулятивные: понимать учебную задачу.

(1-2 мин.)	человек решает по-своему. В русской народной пословице говорится «Здоровье за деньги не купишь». Как вы понимаете эти слова? -Как вы думаете, о чем мы будем говорить на занятии? Правильно. Мы будем говорить о здоровье.	-Здоровье - это самое дорогое сокровище, которое дороже денег. На занятии мы будем говорить о здоровье.	Коммуникативные: участвовать в диалоге, высказывать свою точку зрения
3. Основная часть. (20-25 мин.)	-Ребята, наше здоровье очень хрупкое. А что нужно делать, чтобы сохранить и укрепить его? - Правильно ребята. -Я предлагаю вам отправиться в гости к смешарикам, которые много знают о еде, о правильном питании, но и они иногда допускают ошибки, давайте сегодня постараемся им помочь и показать свои знания. Итак, отправляемся в гости, посмотрим, кто, чем занимается. -У кого мы в гостях? -Правильно. -Посмотрите сколько вкусной и полезной пищи у Совуны в кладовой, она решила навести порядок, составить продукты по мере надобности для нашего организма. Давайте поможем ей и поставим продукты, которые больше всего нужны организму на нижнюю полку, а те, которые человек должен употреблять в меньших количествах – на верхнюю.	-Для того чтобы сохранить и укрепить здоровье надо правильно питаться; заниматься спортом; соблюдать личную гигиену; закаливание; отказаться от вредных привычек; соблюдать режим дня и хорошее настроение. -Мы в гостях у Совуны. -Внимательно слушают.	Регулятивные: понимать учебную задачу Коммуникативные: оформлять свои мысли в устной речи, уважать мнения окружающих, умение работать в парах. Познавательные: самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, систематизировать информацию, выбирать нужную информацию. Регулятивные: целей планирование — определение последовательности

	-Для того чтобы составить первую ступень отгадайте загадки. - "Отгадать легко и быстро: мягкий, пышный и душистый, Он и черный, он и белый, а бывает подгорелый". -Бантики, рожки, ракушки. Мы порой как будто ушки, Любят взрослые и дети И колечки, и спагетти. -Интересное зерно — Треугольное оно, Немного необычный Цвет светло-коричневый. Каша из него вкусна, И полезная она. -На нижней полке находятся хлеб, макаронные изделия, крупы они содержат вещества, ценность которых заключается в том, что они дают организму энергию, необходимую для правильного развития организма. -Чтобы узнать какие продукты у нас находятся на 2 полке нужно прочитать слова по стрелочкам. Какой продукт получился у первого ряда? Какие вы знаете ягоды? -Правильно. -Какой продукт получился у второго ряда? -Какие вы знаете овощи? -Правильно.	-Хлеб. -Макароны. -Гречка. Выполняют задание по группам -Ягода. -Арбуз, черника, малина, смородина. -Овощи. -Помидор, огурец, кабачок,	промежуточных; Коммуникативные: участвовать в диалоге, высказывать свою точку зрения. Коммуникативные: участвовать в диалоге, высказывать свою точку зрения. Познавательные: самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, систематизировать информацию, выбирать нужную информацию. Личностные: ценить и принимать следующие базовые ценности: «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого», интерес к учебному процессу. Познавательные:
--	--	--	---

-Какой продукт получился у третьего? -Какие вы знаете фрукты? -Правильно. -На следующей полке фрукты и овощи, ягоды. Они основные поставщики витаминов. Употребление овощей и фруктов позволяет противостоять болезням. Многие овощи и фрукты имеют лечебное действие. -Какие продукты находятся на следующей полке, вы узнаете, составив слово по первым буквам нарисованных предметов. -Какое слово получилось у первого ряда? Правильно. Какое слово получилось у второго ряда? Правильно. Какое слово получилось у третьего ряда? Правильно. -Мясо, рыба - это продукты, которые обладают полезными веществами. Эти вещества необходимы организму для нормального роста и развития. -В молоке и молочных продуктах содержится большое количество веществ, которые являются полезными для укрепления костей человека. -Что находится на верхней полке здорового питания, вы узнаете, разгадав загадки. -Отдельно — я не так вкусна, Но в пище — каждому нужна. Правильно.	картофель. -Фрукт. -Яблоко, груша, мандарин, апельсин. -Мясо. -Рыба. -Птица.	самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, систематизировать информацию, выбирать нужную информацию. Регулятивные: целей планирование — определение последовательности промежуточных; Коммуникативные: участвовать в диалоге, высказывать свою точку зрения. Коммуникативные: оформлять свои мысли в устной речи, уважать мнения окружающих, умение работать в группах. Регулятивные: понимать учебную задачу. Личностные: ценить и принимать следующие базовые ценности: «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого», интерес к учебному
---	--	---

-Белый сладкий камень
В чашке нашей тает,
Чай, компот одобряет.
Правильно.

-В ярких фантиках одеты,
Шоколадные ...
Правильно.
Так же на верхней полке находится масло.

-Посмотрите, как мало этим продуктам отводится места! Так же мало, их должно быть и в нашем питании.

-Излишнее потребление этих продуктов приводит к целому ряду болезней, а также к появлению лишнего веса.

Мы помогли Совунье навести порядок в кладовой.

-Какой вывод можно сделать, посмотрев на экран?
Правильно.

-Правильно. Молодцы.
Физминутка.

Игра «Вершки и корешки».

-Мы хорошо поработали. Давайте немного отдохнем.

-Если я называю овощи, которые растут под землей, то вам надо присесть, если наземные – прыгнуть.

-Соль.

-Сахар.

-Конфеты.

-Питание должно быть разнообразным и полезным. Мы меньше должны употреблять продукты, которые находятся на верхней полке.

Выполняют физические упражнения.

процессу.

Познавательные:
самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, систематизировать информацию, выбирать нужную информацию.

(Картофель, перец, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква, редиска, укроп, капуста).

-Теперь отправимся в гости к Копатычу.

-Копатыч в своем огороде выращивает фрукты, овощи, ягоды, но не знает, почему эти продукты называют полезными.

А вы как думаете?

Правильно.

-Витамины – это полезные вещества, которые помогают человеку быть здоровыми.

-Посмотрите на экран. Существует несколько групп витаминов.

-Витамин «А» находится морковке, в чесноке, в рыбе и в молоке.

Этот витамин полезен для зрения.

-Витамин «В» находится в рыбе, хлебе, яйцах, сыре, мясе, птице, кефире, орехах.

-Он улучшает состояние кожи, волос и ногтей.

-Витамин «С» находится в ягодах и фруктах. Он помогает формированию нормального строения кожи, а также укрепляем здоровье человека.

-Витамин D находится в рыбе, рыбной икре, масле, молоке.

-Он полезен для костей и зубов.

-Все витамины имеют большое значение для здоровья человека.

-Фрукты, овощи и ягоды называют полезными, потому что они являются основным источниками витаминов.

Коммуникативные:
оформлять свои мысли в устной речи, уважать мнения окружающих, умение работать в группах.

Личностные: ценить и принимать следующие базовые ценности: «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого», интерес к учебному процессу.

-Какой вывод можно сделать?

-Правильно.

-Копатыч благодарит нас за интересный рассказ о витаминах.

-А сейчас мы зайдем в гости к Нюше и поможем ей разделить продукты на полезные и вредные.

-У вас на столах сундуки, в которые вам надо положить только полезные продукты.

-Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

-Чипсы, газированная вода - это полезные продукты? Почему?

-Ребята, а вы любите кушать эти продукты?

-Да, дети, эти продукты вредны для здоровья, потому что в них добавлены вещества, которые отрицательно влияют на организм человека.

-Для того чтобы здоровье было крепким, какие продукты надо употреблять в пищу?

-Надо употреблять в пищу только полезные продукты, в которых есть витамины.

-Выполняют задание в парах.

-Капитаны выходят к доске и говорят, какие продукты выбрали.

-Нет. Отвечают.

Отвечают.

-Для того чтобы быть

Познавательные:

самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, систематизировать информацию, выбирать нужную информацию.

Регулятивные:

целей планирование — определение последовательности промежуточных;

Коммуникативные:

оформлять свои мысли в устной речи, уважать мнения окружающих, умение работать в парах.

	-Какой вывод можно сделать? -Ребята, мы помогли Нюше и другим смешарикам!	здоровым в пищу надо употреблять только полезные продукты, в которых есть витамины. Например, мясо, рыбу, фрукты, овощи, ягоды. .Питание должно быть полезным и разнообразным. Отвечают по очереди в командах.	
4. Итог. (2-3 мин.)	-Для того чтобы закрепить то, что мы узнали, давайте пройдем тест о правильном питании. -Молодцы. -Теперь вы много знаем о правильном питании. -О чем мы говорили на занятии? -Для чего людям надо правильно питаться? -Какой вывод вы сделали для себя?	Выполняют тест. .На занятии мы говорили о здоровом питании. Отвечают. .Людям надо правильно питаться для того чтобы быть здоровыми.	Регулятивные: понимать учебную задачу.
5. Рефлексия. (2-3 мин.)	-Я предлагаю вам, передавая мяч товарищу, дать ему совет, как правильно питаться. -Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни – правильном питании. И я хочу сказать, что быть здоровым может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Заботиться о своём здоровье нужно всегда. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка.	Выполняют задание.	Коммуникативные: оформлять свои мысли в устной речи, уважать мнения окружающих, умение работать в группах. Личностные: ценить и принимать следующие базовые ценности: «желание понимать друг друга».

