Молочкова Анна Владимировна,

учитель БМАОУ «Лицей№7»

**Конструкт мероприятия.**

**Классный час. 7 класс.**

**Тема урока: «Наше здоровье - в наших руках!»**

**Дата проведения:** 25.11.2021 г.

**Учитель русского языка и литературы:**Молочкова Анна Владимировна

**Тип урока:** урок актуализации знаний и умений.

**Форма урока**: «круглый стол».

**Цель**: создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни.

**Задачи** :

* формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
* пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения.
* выявлениеосновных условий, влияющих на здоровье человека, условия здорового образа жизни.
* объяснение и прогнозирование влияния здорового и рискованного образа жизни на состояние организма человека.
* обоснование необходимости здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

1. **личностные УУД**:

* формировать ценности здорового и безопасного образа жизни;
* осознавать социальную значимость внимательного отношения к своему здоровью*;*

1. **предметные УУД:**

* демонстрация знания о здоровье и здоровом образе жизни;
* понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни.

1. **метапредметные УУД**:

* регулятивные – способность планировать свои действия, направленные на формирования здорового образа жизни;
* познавательные – способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью;
* коммуникативные – участие в коллективном обсуждении проблем здорового образа жизни; групповое выступление по заданной проблеме, предусматривающее поиск и обработку информации, создание текста сообщения и донесение до слушателей.

**Оборудование:**компьютер,проектор, плакаты, интерактивная доска, презентация (см. Приложение 6.10).

***Ход урока***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Время** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формы и приемы организации деятельности** |
| I. Организационный момент | 1-2 мин. | Приветствие.  Активизация внимания учащихся.  Создание установки на эффективное учебное взаимодействие.  ***(см. Приложение 1)*** | Приветствуют учителя, демонстрируют готовность к уроку. | *Личностные:* мобилизация внимания, уважение к окружающим. *Регулятивные:* целеполагание.  *Коммуникативные:* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. |
| II.Определение темы, цели и задач урока | 5 мин. | Создаёт условия для возникновения внутренней потребности у учащихся включения в учебную деятельность.  Предлагает заполнить таблицу.  ***(Приложение 2.)***  В ходе учебной беседы показывает презентацию (см. Приложение 6.10) | Отвечают на вопросы учителя, обсуждают их. Формулируют тему и цели урока, определив границы знания и незнания. Заполняют таблицу. | *Регулятивные:* целеполагание; планирование. *Познавательные:* решение проблемы, построение логической цепи рассуждений, доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование;  *Коммуникативные:* инициативное сотрудничество в поиске и выборе информации. |
| III.Групповые выступления учащихся | 20-25 мин. | Координирует деятельность учащихся. Создаёт благоприятные условия для выступления команд, с одной стороны, и активного слушания, с другой стороны.  Между выступлениями команд проводит физкуольтминутку ***(см. Приложение 3)*** | Команды выступают, рассказывая о предварительно выбранной проблеме. Представляют свою творческую работу (плакат, коллаж, буклет и др. – на выбор).  Остальные ученики слушают и готовят свои вопросы выступающим. | *Регулятивные*: выстраивают последовательность выступления, решают поставленные цели, волевая саморегуляция  *Познавательные*: поиск информации, выделение основной и второстепенной информации, формулирование проблемы.  *Коммуникативные*: определение цели, функций участников, способов взаимодействия, инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, преодоление коммуникативного барьера во время выступления. |
| IV.Подведение итогов занятия | 5-7 мин. | Игра «Да/Нет/Не знаю» ***(см. Приложение 4).***  Создаёт проблемную ситуацию. Предлагает ответить на вопросы, связанные со здоровьем. | Отвечают на вопросы, используя полученную на уроке информацию. Обсуждение вопросов, которые вызвали затруднение | *Регулятивные:* прогнозирование результата, коррекция (дополнение) сведений.  *Познавательные:* решение проблемных вопросов, выделение основной информации, формулирование вывода.  *Коммуникативные:* выработканавыка коллективного обсуждения, умение рассуждать, дискутировать. |
| V. Рефлексия | 2-3 мин. | Выясняет, что нового учащиеся узнали на уроке. Предлагает обменяться пожеланиями. Создаёт приятную атмосферу | Резюмируют информацию, полученную на уроке. Делают выводы. Формулируют пожелания друг другу. | *Регулятивные:* оценка - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.  *Познавательные:* итоговое обобщение.  *Коммуникативные:* создание эмоциональных сообщений, обмен положительными высказываниями. |

**Приложение 1.** Фрагмент урока. Создание установки на эффективное учебное взаимодействие.

*Учитель: Прежде чем начать работу нашего круглого стола, мне бы хотелось рассказать вам притчу:*

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

*Как вы думаете, каким образом можно соотнести эту притчу со здоровьем?*

**Приложение 2.** Фрагмент урока. Создание условия для возникновения

внутренней потребности у учащихся включения в учебную деятельность.

*Учитель: На доске мы начертили таблицу «Здоровый образ жизни». А вот из чего складывается здоровый образ жизни, мы пока не записали. Чтобы заполнить эту таблицу, я загадаю вам 5 загадок. Каждая загадка - это один из факторов здоровья. Вы отгадаете загадку, и мы запишем ответ в таблицу. Мне в этом поможет (вызывает ученика, который будет делать записи в таблице).*

**Итак, 5 факторов здоровья. (**Учитель читает загадки, дети разгадывают, один из учеников заполняет таблицу на доске).

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня.)

2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание.)

3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена.)

4. Порядок приема пищи, ее характер и количество. (Правильное питание.)

5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт.)

Итак, что же у нас получилось? Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

(Класс читает хором строки таблицы.)

а) Режим дня;

б) закаливание;

в) гигиена;

г) питание;

д) движение.

Я предлагаю добавить в этот список еще один пункт - отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

(Дети высказывают свои мнения.)

Действительно, человек может выполнять все правила здорового образа жизни, но одна его вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведет на нет все его усилия. Вывод: вредные привычки несовместимы со здоровым образом жизни.

(Ученик дописывает в таблицу: «Отказ от вредных привычек».)

**Приложение 3.** Фрагмент урока. Физкультминутка.

Стали мы учениками (шагаем на месте),   
Соблюдаем режим сами (хлопки в ладоши):   
Утром мы, когда проснулись (прыжки на месте),   
Улыбнулись, потянулись (потягивание),   
Для здоровья, настроения (повороты туловища вправо-влево)  
Делаем мы упражнения (рывки руками перед грудью):   
Руки вверх и руки вниз (рывки руками поочередно вверх-вниз),   
На носочки поднялись (поднялись на носочки).   
То присели, то нагнулись (присели, нагнулись)   
И опять же улыбнулись (хлопки в ладоши),   
А потом мы умывались (потянулись, руки вверх - вдох-выдох),   
Аккуратно одевались (повороты туловища влево-вправо).   
Завтракали не торопясь (приседания),   
В школу, к знаниям, стремясь (шагаем на месте).

**Приложение 4.** Фрагмент урока. Создание проблемной ситуации.

**Игра «Да, нет, не знаю»**

Учитель: Я буду задавать вам вопросы, а вы хором должны отвечать «да» или «нет». Если не знаете, как отвечать, поднимайте руки, и мы вместе попробуем найти правильный ответ.

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (Да.)

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет.)

3. Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 ООО человек? (Да.)

5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)

6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)

7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)

8. Отказаться от курения легко? (Нет.)

9. Правда ли, что большинство людей не курит? (Да.)

10. Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? (Нет.)

11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)

12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)

13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (Да.)

14. Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)

15. Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (Да.)

16. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (Нет.)

17. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет.)

18. Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? (Нет.)

19. Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? (Да.)

20. Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да.)

**Список источников**:

1. http://festival.1september.ru/articles/641769/
2. http://infourok.ru/material.html?mid=6178
3. https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2016/02/24/zdorovyy-obraz-zhizni
4. http://resyrscentr1702.ucoz.ru/publ/poleznaja\_informacija\_dlja\_pedagogov/klassnye\_chasy/klassnyj\_chas\_quot\_uchis\_byt\_zdorovym\_quot/16-1-0-69