государственное бюджетное профессиональное образовательное

учреждение Ростовской области «Зерноградский педагогический колледж»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

по П.П. П.М 03 «Классное руководство».

Внеклассного занятия

проведенного 10.12.20 г.

в 4 «А» классе МБОУ СОШ УИОП г. Зернограда

студенткой 4 «А» группы

специальность 44.02.02 «Преподавание в начальных классах»

Потаповой Юлией Валерьевной

Учитель: Лавренцова Н.А.

Методист: Бойко С.З.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(подпись)*

Зерноград

2020г

|  |  |
| --- | --- |
| Класс  | 4 класс |
| Тема  | Пирамида здорового питания  |
| Цели  | Формирование представления о правильном питании  |
| Задачи занятия | Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровьяВыработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рационаФормировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения |
| Предполагаемый результат  | Обучающиеся научатся составлять правильный рацион питания, узнают о пользе и вреде многих продуктов.  |
| Форма проведения занятия  | Классный час (тематическая беседа с детьми с элементами ролевого диалога) |
| Методы воспитания  | Рассказ, беседа, разъяснение, игра, метод общего мнения, упражнение, работа в парах.  |
| Оборудование | Карточки, презентация  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы воспитательного занятия** | **Деятельность классного руководителя** | **Деятельность воспитанников** | **Методы воспитания** |
| **1. Организационный момент** (Мотивационно- целевая установка) | - Здравствуйте, ребята. Меня зовут Юлия Валерьевна - Я предлагаю начать наше занятие с пословицы: «В здоровом теле - здоровый дух» - Как вы понимаете данную пословицу? Смысл в данной пословицы заключается в том, что бодрость духа, ясность мыслей и хорошее настроение зависит от хорошего самочувствия тела. Когда где-то болит и ощущается слабость – душевное состояние тоже страдает. Слабость тела плохо влияет на умственные способности, возможность думать, концентрироваться. Поэтому забота о теле – это и укрепление ума, и забота о душевном спокойствии тоже. |  Приветствуют учителя Слушают учителя Высказывают собственное мнение   | Настрой на урок |
| **2. Вводная часть** (Проблемная ситуация и целеполагание) | - Ребята, сегодня у нас очень интересная и важная тема, но прежде чем объявить тему нашего классного часа, я задам вам несколько вопросов, а вы ответите на них, подняв руку.- Вы любите болеть? Почему? Почему болеть - плохо?Значит, здоровым быть лучше. А скажите мне, пожалуйста, что такое здоровье? По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье трактуется как «такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но полное физическое, душевное и социальное благополучие».- А кто из вас считает себя здоровым на 100 %? Поднимите руку. - Как вообще определить, здоровы ли мы или нет? - Какие показатели здоровья есть? - Обратите внимание на доску, перед вами показатели здоровья, но есть так же и лишние слова, пожалуйста, по одному по цепочке, выходите, выбираете слово и вешаете его в сторону. (Слова: стройность, сонливость, хорошее самочувствие, плохой аппетит, наличие болезненных ощущений, активность, тяжелое дыхание, аппетит, плохой сон, плохое настроение, хорошие состояние отдельных органов организма.) - Мы с вами определили, показатели здоровья, я с вами полностью согласна. - Ребята, а от чего же зависит наше здоровье? Давайте, с вами определим факторы, влияющие на наше здоровье. - Объединитесь в группы по 4 человека, я вам раздам конверты, вам необходимо собрать слово. (Слова: экология, образ жизни, режим сна, спорт, режим питания и продукты питания.)Проверяем по группам, что у вас получилось. Итак, мы выяснили, что основными факторами являются экология, образ жизни, режим сна, спорт, режим питания и продукты питания.- А как вы думаете, что из названного сильнее всего отражается на общем состоянии организма, на его здоровье?- На экране вы можете заметить небольшую подсказку. - Итак, мы делаем вывод, что наибольшее значение для нас имеет наше питание.- И сегодняшний классный час мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме - теме здорового питания. | Слушают учителя- Нет/да, объясняют свой выбор - Болеть плохо потому, что ….Высказывают свое мнение Слушают учителя Отвечают на вопрос Высказывают свое мнение - Отвечают на вопрос Слушают, и выполняю указания учителя Определяют лишние слова: сонливость, плохой аппетит, наличие болезненных ощущений, тяжелое дыхание, плохой сон, плохое настроение. - Отвечают на вопрос Объединяются в группы и составляют слова Озвучивают слова, которые получились в группе. - наше питание Слушают учителя  | Беседа Словарная работа Беседа Практическая работа Беседа Работа в группе Беседа  |
| **3. Основная часть** (Операционно- деятельностный этап) |  - Ребята, сейчас вам предстоит поработать в группах, предлагаю вспомнить правила работы в группах. - Сейчас мы с вами составим пирамиду правильного питания, для этого вам необходимо объединиться в группы по 5-6 человек, каждой группе я раздам часть пирамиды, конверт с различными продуктами питания, и статью в которой будет рассказываться о продуктах, вам необходимо, выбрать из предложенных продуктов, те продукты о которых говориться в статье, далее, подписать эти продукты и коротко рассказать в чем заключается ценность этих продуктов. - Не забывайте о правилах работы в группе.- Ребята, а сейчас я предлагаю пройти тест «Как вы питаетесь?» 1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?а) три раза;б) два раза;в) один раз.2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:а) каждое утро;б) один-два раза в неделю;в) очень редко, почти никогда.3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;б) из жареной пищи;в) из одного только напитка.4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?а) никогда;б) один-два раза;в) три раза и больше.5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?а) три раза в день;б) три-четыре раза в неделю;в) один раз.6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ КОНФЕТЫ, ШОКОЛАД?а) раз в неделю;б) от 1 до 4-х раз в неделю;в) почти каждый день.7. ВЫ ЛЮБИТЕ ХЛЕБ С МАСЛОМ?а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;в) очень люблю и балую себя почти каждый день.8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?а) два-три раза и больше;б) один раз;в) один раз и реже.9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?а) раз в день;б) два раза в день;в) три раза и более.10. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?а) одну - две;б) от трех до пяти;в) шесть и больше.- Подведем итоги. Отложите ручки, подсчитайте количество баллов. Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.- Кто набрал от 18 до 21 очка, у вас отличный рацион питания. Причин для беспокойства нет.- 14-17 очков. У вас так сказать «золотая середина». Хороший рацион питания - 11-14 очков. Вам стоит пересмотреть свое отношение к питанию.- 0-10 очков. Вам стоит поменять свой рацион питания, так как будет ухудшаться здоровье.Сейчас я вам прочитаю полезную информацию, о правильном рационе питания, слушайте внимательно, потом вы будите выполнять задание.Информация: ЗАВТРАК Правильный завтрак для современного школьника – это питательное, небольшое по объему, свежее и горячее блюдо с минимальными затратами времени на его приготовление. Быстрый завтрак из овсяных хлопьев или мюсли с молоком, творожная запеканка или омлет на молоке отлично подойдут для завтрака. ОБЕТ На обед у ребенка обязательно должно быть первое блюдо на мясном или рыбном бульоне: борщ, суп, рассольник, уха или щи. Второе блюдо из мяса или рыбы дополняется в меню гарниром из макаронных изделий или овощным пюре, рагу. Мясные и рыбные блюда подают к столу в тушеном или запеченном виде: гуляш, биточки, тефтели, рыбные или мясные котлеты и фрикадельки, отварное или запеченное рыбное филе. Обязательно присутствие свежих овощей и зелени в салатах, которые заправляют растительным маслом. Компот из свежих фруктов или сухофруктов с небольшим количеством сахара – третье блюдо в обеденном рационе.ПОЛДНИК Сдобная домашняя выпечка плюс чай с сахаром или медом – отличная комбинация.УЖИН Питание должно быть одновременно сытным, но легким для пищеварительного тракта. Перегружать организм калорийными продуктами перед сном не следует. Лучшим выбором станут овощные блюда, творог, кисломолочные продукты, ржаной хлеб, яйцо. На ужин ребенку можно предложить творожную запеканку, помидоры фаршированные яйцом, салат из свежих овощей со сметаной, картофельные котлеты, компот из сухофруктов или свежих яблок. Непосредственно перед сном будет полезно выпить стакан кефира.И так вы прослушали информацию, сейчас каждый из вас составит свой правильный рацион питания, у вас есть разные варианты ответов, подберите нужный и напишите его или подчеркните. **Карточка**  *7:00 – 7:30* На завтрак я буду кушать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(котлеты, борщ, молочную кашу, омлет, творожную запеканку, бутерброд с колбасой) *11:30 – 12:00* На обед я буду кушать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(суп, молочную кашу, салат из огурцов, сухарики, гречку с мясом, картошку фри, компот, газировку)*14:00-14:30* На полдник я буду кушать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(булочка с повидлом, чипсы, яблоко, сладкий батончик, пицца) *19:00 – 20:00* На ужин я буду кушать (овощной салат, мороженное, варенное яйцо, творог, компот, газировка, хот-дог) - Некоторые учащиеся зачитывают свои памятки. - Оставьте ваши карточки себе, эта будет ваша памятка, о том, как правильно питаться.  | Рассказывают правила работы в группе Работают в группе, составляют пирамиду правильного питания. Представляют каждый свой этап пирамиды 1. В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.
2. Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.
3. В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.
4. На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Проходят тест, записывают ответыСчитают свои баллы Слушают учителя Слушают учителя Слушают задание от учителяСоставляю памятку о своем рационе питания Выполняют задание Читают свои памятки  | Работа в группах Практическая работа Тестирование Самопроверка Самоанализ Рассказ Практическая работа Проверка  |
| **4. Заключительная часть** (Рефлексивно-оценочный этап) | - Ребята, вот и подошло наше занятие к концу.- Что мы выполняли на нашем занятии? - Что такое здоровье? - Какие факторы влияют на здоровье? - Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали на сегодняшнем классном часе?- Спасибо вам за работу до свидания.  | Слушают учителя и выполняют указания Потому что, хочу чтобы мне доверяли окружающие люди.  | Рефлексия Беседа  |

**Анализ воспитательного занятия**

1. **Общие сведения об условиях проведения воспитательного занятия:**

Класс: 4 класс

Тема: «Правда и ложь»

Цель занятия: формирование представления о понятиях «правда» и «ложь»;

Форма занятия: классный час;

Занятие входит в систему традиций, в систему воспитательной работы класса.

1. **Анализ процесса подготовки занятия:**

Инициатором проведения данного занятия был классный руководитель. Срок подготовки занятия – 2 день. Данное занятие соответствует интересам и пожелания учащихся. Учащиеся принимали добровольное участие в мероприятии.

1. **Ход занятия.**

Начало мероприятия было организованным, обучающие работали с пословицей. И проводился небольшой тренинг «Круг – это символ объединения»

Внешний вид помещения и внешний вид учащихся соответствовало цели проведения мероприятия.

В ходе подготовки и проведения были соблюдены все гигиенические требования. Занятие было технически оснащено.

Цели мероприятия были доведены до учащихся с помощью методов: рассказ, беседа, разъяснение, игра, метод общего мнения, упражнение, работа в парах и группах. Школьники были увлечены процессом, активно отвечали на вопросы и выполняли все указания учителя.

На этапе «Рефлексия» все обучающиеся высказали свое мнение, что свидетельствует о том, что мероприятие вызвало непосредственный интерес.

В ходе проведения мероприятия наблюдались такие явления, как дух соревнования, т.к использовался метод: игра; и смена коллективного настроения.

Роль классного руководителя в процессе проведения занятия: ведущий.

На протяжении всего занятия наблюдалось взаимоотношения учителя и учащихся.

1. **Общий вывод о целесообразности и ценности мероприятия.**

Данное занятие было полезным тем, что дети поняли важность понятий «правда и ложь». В ходе данного занятия воспитывалось уважение обучающихся к окружающим, честное и вежливое обращение ребят друг к другу.

1. **Пожелания, рекомендации по проведению внеклассных воспитательных занятий данной направленности.**

Включать в занятие разнообразную смену видов деятельности. Включать детей в подготовку к мероприятию.