|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Хронометраж | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | УУД |
| Организационный момент*словесный: слово учителя* | 30 сек | Здравствуйте, ребята! Сегодня мы проведем у вас классный час. Садитесь, пожалуйста.  | Приветствовать учителяПоложительный эмоциональный настрой на работу | Л: самоопределение к учебной деятельностиР: самоорганизация |
| Мотивационный*Словесный: слово учителя;* *Наглядный: учебная презентация;*  | 5 мин |  Целевая установка и определение темы. - Ребята, прежде чем определить тему нашего сегодняшнего классного часа, посмотритие на экран. *(На экране идет мотивирующий на тему мультик о здоровом образе жизни).* *(слайд 1)* Как вы поняли из мультфильма темой нашей беседы будет: «Здоровье - главное богатство каждого человека»!  Сможете ли вы сами сформулировать цели? *(примерные ответы детей: познакомится с понятием здоровье, узнать способы поддержания здоровья).*   | Принимать установку учителяОпределить тему классного часаСмотреть мультфильмВысказывать свое мнениеБеседовать с учителем | Л: установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом; ориентация в нравственном содержании и смысле собственных поступков, поступков окружающих людей;К: адекватно использовать речевые, средства для решения различных коммуникативных задаЛ: установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом; |
| Постановка темы и учебной задачи*Словесный: слово учителя;* *Наглядный: учебная презентация* | 5 мин | *(слайд 2)* Посмотрите на слайд, мы видим два слова, это здоровье и здоровьесбережение. Есть ли между ними какая-нибудь связь? *(примерные* *ответы детей: общий корень и т. д.)* Знаете ли вы какое бывает здоровье? *(ответы детей: физическое, духовное, психологическое).* Хорошо. Теперь давайте разберемся на что направленно здоровьесбережение, а это прежде всего направление в развитии человека и главное личности! Благодаря чему же происходит развитие личности всесторонне? Благодаря культуре. В доказательство моего суждения хотим привести конкретные примеры. Валерий Борисович Харламов— выдающийся российский хоккеист, родился 14 января 1948 года. Валера был слабым ребенком и при рождении весил меньше 3- х кг! В 7 лет он впервые встал на лед, однако врачи поставили ему диагноз – порок сердца, ему категорически запрещалось заниматься спортом и поднимать тяжести. Отец Валерия Харламова не желал мириться с такой судьбой своего сына и поэтому записал его в хоккейный кружок. Много лет упорных тренировок и закалки воли сделали свое дело – Валерий Харламов стал заслуженным мастером спорта СССР и двукратным олимпийским чемпионом. Юлия Липницкая - Российская фигуристка, выступающая в женском одиночном катании. Юлия Липницкая родилась 5 июня 1998 года в Екатеринбурге, её детские годы прошли в малообеспеченных условиях. Юлия начала заниматься фигурным катанием в 4 года, еще тогда мама привела её на каток и записала в секцию фигурного катания "Локомотив". Будучи от природы одарённым ребёнком с невероятной растяжкой, Юля почти сразу стала делать успехи, выделяясь среди своих сверстниц-фигуристок. В 12-летнем возрасте Юля переехала со своей мамой в Москву и благодаря этому у Юли появилась возможность заниматься у лучших тренеров страны. В свои 17 лет Юлия является олимпийской чемпионкой, чемпионкой Европы 2010 года и чемпионкой России среди юниоров. Майкл Джо́рдан - американский баскетболист, родился 17 февраля 1963 года. Майкл родился в среднеобеспеченной семье. В то время как все его братья и сёстры после школы подрабатывали и помогали родителям по хозяйству, Майкл был весьма ленив, не хотел работать и как мог увиливал от домашних обязанностей. В школе он не особенно старался, имел проблемы с дисциплиной. С самых ранних лет Майкл начал интересоваться спортом. Его первым спортивным пристрастием был бейсбол, в который они часто играли во дворе с отцом. Но позже, беря пример с брата, Майкл решил попробовать себя в баскетболе, но он был низкого роста и поэтому в школьную команду его не взяли. Майкл не стал отчаиваться. За летние каникулы он прибавил в росте, а упорные тренировки помогли ему стать капитаном школьной команды по баскетболу. Майкл Джордан достиг невероятных успехов в баскетболе, он шесть раз становился чемпионом национальной баскетбольной ассоциации и был признан лучшим защитником года. Екатери́на Алекса́ндровна Га́мова, родилась 17 октября 1980— российская волейболистка, игрок национальной сборной. Екатерина Гамова родилась в Челябинске, обучалась в школе со спортивными классами, волейболом начинала заниматься с восьми лет под руководством своей тёти. С 17 лет она уже приглашалась в молодёжную сборную России и в том же году она вошла в сборную России по волейболу. Екатерина - одна из самых любимых российских спортсменок, Благодаря ее достижениям и обаянию растет количество болельщиков волейбола в нашей стране и в мире. Один интересный факт - ее пятиметровая скульптура была поставлена в Санкт-Петербурге В 2012 году. Екатерина является двукратной чемпионкой мира и заслуженной мастером спорта России. | Постановка учебных задач | Р: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельностиП: выявлять существенное: осознавать познавательную задачу; |
| Актуализация опорных знаний*Словесный: слово учителя;* *Наглядный: учебная презентация;* *Практич.: анализ ситуаций.* | 15 мин | *(слайд 3)* Давайте ответим на главный вопрос: каким образом можно беречь и развивать свое здоровье? Здоровье человека в целом? *(ответы детей: различными способами поддержания основных составляющий здорового образа жизни).* *(слайд 4)* Выполним проект в группах. Делимся на группы по рядам. Тема проекта первого ряда - экология, второго ряда - массовый спорт, третьего - медицина. Теперь внимательно послушайте задание. Вам нужно будет обсудить в группах и затем доказать, что развитие этих сфер жизни влияет на здоровье общества и отдельной личности. И, если возможно, подкрепить конкретными примерами. Начинаем проверять тех кто уже готов. Согласны ли вы с утверждениями этой команды? *(ответы детей: да или нет).* *(слайд 5)* Мы также попробуем вам доказать, что развитие как каждой в отдельности так и вместе экологии, массового спорта и медицины влияет на здоровье общества. Массовый спорт. В организме при регулярных занятиях спортом основная нагрузка приходится на систему мышц, костей, суставов, связок.- т.е. на опорно-двигательный аппарат. Но помимо него развиваются ещё нервная система, сосуды и сердце, органы дыхания, улучшается состав крови, гораздо легче усваиваются многие вещества. Но самое главное - физически активные люди более жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам. Регулярные занятия спортом при умеренных физических нагрузках, являются профилактикой различных заболеваний. По сведениям врачей, 70% часто болеющих детей и подростков не занимаются спортом и часто пропускают уроки физкультуры. Экология. Без чего не сможет прожить человек? Без воды, пищи и воздуха. Вода - это окружающие нас реки и озера, из которых мы берем воду. Задумайтесь, человек в день должен употреблять около трех литров воды.Большая часть употребляемых нами продуктов это растения. А растения произрастают на земле. Загрязнять землю, а именно - бросать на неё различный мусор, например упаковки, очень неправильно, потому что разлагаясь они выделяют ядовитые вещества стирол, формальдегид, диоксин и много других. Воздух, которым мы дышим, проводит в наш организм все вещества, содержащиеся в нем, но довольно часто это не чистый лесной воздух, а промышленные выбросы и выхлопы машин. Именно поэтому очень важно заниматься очищением и улучшением экологии, чтобы быть здоровыми и сильным.Немало достижений есть в сфере здоровья, например, в медицине: Двигать парализованную конечность силой мысли. Устройство размером с горошину, которое имплантируется в моторную кору головного мозга человека и посылает сигналы на прикрепленные к конечностям устройства. Бионический глаз - это пара наружных стёкол, оснащённых камерой. Изображения преобразуются в электрические импульсы, которые передаются электродам, имплантированным в сетчатку глаза пациента.Обезболивающее, которое работает только за счёт света. Если рассматривать экологию, то Ученые обнаружили глубоководные бактерии, которые могут помочь нейтрализовать углекислый газ.Египетские ученые разработали экономичный способ для очистки соленой воды. основан на использовании мембран, притягивающих соль, и водяного пара. Исследователи использовали мембраны, содержащие порошок ацетата целлюлозы, который является сравнительно недорогим веществом, чтобы производить его в Египте. Порошок, смешанный с другими компонентами, задерживает частицы соли, при прохождении морской воды через мембрану. По сути, мембрана выступает в качестве фильтра, который задерживает не только соль, но и микроорганизмы.Закон об экоэкспертизе документ позволит вовремя учитывать и предотвращать негативное воздействие на окружающую среду еще на стадии планирования проектов, привлекать к обсуждению общественность.И конечно в области спорта есть свои открытия: В 2011 г создателю и редактору MacStories Федерико Витиччи поставили диагноз: лимфома Ходжкина, 4 стадия. И тогда он решил восстановить своё здоровье. Пройдя несколько курсов химиотерапии и операционный стол, он занялся сначала спортивной ходьбой. Ему стало значительно лучше и в целом его самочувствие и настроение только улучшалось. С тех пор он предпочитает просто делать небольшие перерывы в работе и выходить на улицу, прогуляться с собакой, просто пройтись. К тому же старается парковать свой автомобиль подальше от дома, чтобы иметь лишний шанс пройти этот путь пешком.*(слайд 6)* Здоровьесбережение это проблема только взрослых? ученых? врачей? экологов? *(ответы детей: да или нет).* Правильно. Ведь это проблема задевает всех нас.  | Беседовать с учителемУчаствовать в выполнении проектаАнализировать ответы коллег по команде и других команд Анализировать ситуацииФормулируют аргументированное речевое высказывание  | П: осознанное построение речевого высказыванияК: учет различных точек зрений; построение речевого высказывания.Л: следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;П: анализ, синтез |
| Первичное закрепление материала *Словесный: слово учителя, беседа;**Наглядный: учебная презентация* | 13 мин | *(слайд 7)* Можно ли заниматься здоровьесбережением самостоятельно? *(ответы детей: да или нет).*Конечно можно и даже нужно! Укреплять свое здоровье мы должны: \*соблюдать режим дня \*правильно питаться (не есть чипсы, не пить газировку) \*закаливаться \*заниматься спортом \*много бывать на свежем воздухе \*спать не менее 8 часов в сутки \*соблюдать гигиену В школе же нужно обязательно делать \*зарядку для глаз \* физминутки \*проветривать класс (но не находиться при этом у открытого окна) \*тщательно мыть руки перед столовой \*проводить дыхательную гимнастику \*пальчиковую гимнастикуДля следующей работы вам необходимо разделиться на четверки и работать в группах. *(слайд 8)* А теперь представьте, что мы на ярмарке здоровья! Как и всегда на ярмарках здесь есть большой выбор и всегда весело и красочно. А что же мы можем приобрести на такой необычной ярмарке? Все это идеи и советы по здоровому образу жизни. Можете приобрести любой, но взамен мы просим вам привести свой. Сейчас посоветуйтесь и вспомните, какие советы для поддержания здоровья вы помните и знаете. Кто хочет обменяться с нами своим советом? *(ответы детей).* 1. Движение - жизнь
2. Будь организован
3. Личная гигиена
4. Здоровое питание
5. Радостно воспринимай мир
6. Занятия спортом

Отлично, теперь у каждой группы есть свой совет по здоровьесбережению. А знаете ли вы как распоряжаться ими? Посоветуйтесь и дайте нам всем рекомендацию по своему совету, иными словами что он под собой подразумевает. Кто готов? Чем это полезно? важно? и как это возможно? *(дети отвечают по очереди).* Молодцы. Кто из вас знает интересные факты о здоровье? *(ответы детей).* Давайте и мы вам расскажем 1. Люди простужаются потому, что кожа человека гораздо чувствительнее к холоду, чем к теплу. Объясняется это тем, что на один квадратный сантиметр кожи приходится в среднем 12-15 чувствительных точек — нервных окончаний, воспринимающих холод, и только 2 точки, воспринимающих тепло. Для того чтобы даже летний сквозняк не вызвал переохлаждения и не привел к насморку, чиханью и более серьезным последствиям, необходимо закаливание.
2. Уже давно известно положительное влияние меда на мыслительные процессы. При постоянном употреблении этого продукта улучшается реакция и способность к запоминанию у взрослых, повышается уровень успеваемости у детей и подростков.
3. Большинство из нас полагают, что чем больше мы упражняемся, тем сильнее и здоровее мы становимся. Однако избыток физической активности может быть таким же разрушительным, как и ее недостаток. Чрезмерная нагрузка может повредить мышцы, кости и связки. Занятия спортом более 2-х часов в день может вызвать массу проблем со здоровьем, став причиной хронической усталости, плохого сна, головных болей, депрессии.
4. Менее 10% людей знают, что значит глубокий вдох, поскольку нас с детства учат, что при этом работает одна лишь грудная клетка. Однако это не так. Главное при глубоком дыхании — это задействовать живот. Нужно сделать вдох и вытолкнуть наружу живот. В результате диафрагма пойдет вниз и воздух глубоко проникнет в легкие. При выдохе нужно, наоборот, втянуть живот. Диафрагма пойдет вверх, выталкивая воздух из легких.
5. Американские ученые недавно установили, что общение с друзьями поддерживает сердце! Оказывается, люди, имеющие широкий круг общения, реже страдают от болезней сердца.
 | Отвечать на вопрос учителя Беседовать с учителемВыполнять общеклассное заданиеБеседовать с учителемНазывать интересные факты Отвечать на вопросы учителя | К: допускать возможность различных точек зренияР: действие с учетом выделенных учителем ориентировК: строить монологическое высказывание.Л:нравственно-эстетическое оценивание усваиваемого содержанияР: действие с учетом выделенных учителем ориентировП: осознанное построение речевого высказывания; |
| Вторичное закрепление материала *Словесный: слово учителя, беседа;**Наглядный: учебная презентация* | 7 мин | *(слайд 9)* У нас возникла проблема, которую нужно срочно решить! Вы поможете нам разобраться? *(ответы детей)* Вам нужно будет составить плакат, но не просто составить, а сделать это правильно. Помогите нам решить как лучше использовать время прогулки для оздоровления. Посмотрите на доску, вы видите ватман, именно на него вам и нужно будет прикрепить картинки с действиями на прогулке, но помните что прогулку мы хотели совершить не обычную, а оздоровительную! Кто хочет пойти первым? *(учитель вызывает детей по очереди по поднятой руке).* Давайте посмотрим что у вас получилось. Кто может помочь нам подвести итоги вашей работы? (*два ученика выходят к доске и обосновывают решения ребят прикрепить именно эти картинки)* | Беседовать с учителемСлушать учителяВыполнять задание учителя в  | К: учет различных точек зрений; построение речевого высказывания.Л:нравственно-эстетическое оценивание усваиваемого содержания |
| Физ. минутка *Практич.:**выполняют упражнения* | 1 мин | Ребята, вы не устали сидеть? Давайте проведем физ. минутку и разомнемся!  | Повторяют движения вместе с учителем  | Р: преодоление импульсивности, непроизвольности;умение взаимодействовать со взрослыми и со сверстниками в учебной деятельности. |
| Вторичное закрепление материала *Словесный: слово учителя, беседа;**Наглядный: учебная презентация* | 2 мин | Поднимите руку те ребята, которые занимаются в каих-либо спортивных секциях. Те из вас, кто не занимается, но хотел бы, для вас будет очень интересна следующая информация, отсальных же просим также прослушать. В нашем городе есть немало спортивных секций по разным направлениям. Это и плавание, настольные игры, легкая отлетика и многое другое. Вот некоторые из них *(на слайде):*СДЮСШОР №7 ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА г. Челябинск, ул. Энгельса, 59. (351) 263-94-58СДЮСШОР ИМ. Г. ВЕРИЧЕВА ПО ДЗЮДО г. Челябинск, ул. Университетская Набережная, 22в, 3 этаж (351) 218-04-67СДЮСШОР №1 ИМ. Е. ЕЛЕСИНОЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ г. Челябинск, проспект Ленина, 84 (351) 218-41-28СДЮСШОР №10 ПО БОРЬБЕ И ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ г. Челябинск, ул. Кирова, 15б (351) 791-12-04СДЮСШОР ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ г. Челябинск, ул. Российская, 36, 7 офис (351) 266-89-33Если вам станет интересно заниматься каким-либо видом спорта, то никогда не отступайте и у вас все получится, ведь великие спортсмены также начинали с малого!  | Выполнять требования учителя  | Р: действие с учетом выделенных учителем ориентиров |
| Заключение*Словесн.: слово учителя.* | 4 мин | - Наш классный час подходит к концу. Что вы сегодня узнали из того, чего не знали раньше? *(ответы детей)* Оцените свою деятельность по здоровьесбережению на данный момент по пятибальной шкале. Если вы можете дать советы другим по поддержанию здоровья, то поставьте себе пять баллов. Если вам еще не до конца понятно, как эффективно и правильно сохранить свое здоровье, то поставьте себе меньше баллов.Очень интерсно кто сколько себе поставил *(учитель спрашивает некоторых учеников).* Почему?Урок окончен.  | Беседовать с учителемВыполнять самостоятельное задание | Р: действие с учетом выделенных учителем ориентировП: осознанное построение речевого высказывания; |