**Экзаменационное задание**

**МДК 03.01 Теоретические и методические основы деятельности классного руководителя**

**(44.02.02 Преподавание в начальных классах)**

**Конспект внеклассного мероприятия**

|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия, имя, отчество классного руководителя | Баженова Диана Михайловна, Муратова Диана Маратовна, Таскаева Дарья Владимировна, Шевченко Олеся Сергеевна |
| Форма мероприятия | Классный час |
| Тема мероприятия | Спорт и здоровье |
| Цель мероприятия | формирование у школьников знаний о здоровом образе жизни |
| Задачи мероприятия | 1) узнать, как здоровый образ жизни влияет на человека |
| 2) научить детей заботиться о своём физическом и ментальном здоровье |
| 3) привить детям любовь к спорту, здоровью и правильному образу жизни |
| Необходимое оснащение | Презентация, раздаточный материал, проектор, экран. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы мероприятия** | **Содержание этапов** | **Примечание** |
| I. Организационный | Здравствуйте ребята! Меня зовут Диана Михайловна, меня Диана Маратовна, меня Дарья Владимировна, а меня Олеся Сергеевна. Мы попали в Пёсбург – город, в котором живёт семья Барбоскиных. Давайте начнём наше увлекательное приключение! Обратите, пожалуйста, внимание на экран, что вы там видите? (Дети отвечают). Правильно, на экране мы можем видеть тень героя из сериала Барбоскины. А как вы думаете, какой персонаж скрыт за тенью? (дети отвечают). Молодцы! За тенью скрыт Гена, который отправил для нас послание в виде шифра на компьютере, поможем ему разгадать код? (дети отвечают хором, а одного ученика просим прочитать послание). «Добрый день, ребята! Я желаю вам хорошего дня и прекрасного настроения!». Отлично, а теперь повернитесь к своему соседу по парте и пожелайте отлично потрудиться на уроке, а затем дайте «пять» друг другу. Хорошо, мы настроились на работу. Проверьте, чтобы у вас на парте лежал пенал, который понадобится нам для классного часа, сядьте ровно и положите руки на парту, чтобы показать вашу готовность к уроку. (дети показывают свою готовность к уроку). Супер! Ребята, сегодня мы вас познакомим с темой, однако она зашифрована в кроссворде, давайте его разгадаем? (дети разгадывают кроссворд и формулируют тему, классные руководители спрашивают по поднятой руке). Молодцы, тема нашего классного часа – «Спорт и здоровье». Ребята, а как вы думаете, какая цель классного часа? (формулируем вместе с детьми цель, спрашиваем по поднятой руке). Ваши предположения были верны, давайте посмотрим на то, как мы сформулировали цель для вас «формирование знаний о том, что такое здоровый образ жизни». Ребята, Дружок и Тимоха решили позвать Гену играть в футбол, но он занят проведением очередного опыта и говорит, что спорт пустая трата времени и нужно развивать свой мозг только при помощи задач и экспериментов, Дружок и Тимоха хотят развеять этот миф, поможем им в осуществлении этой цели? | Дети слушают педагогов, отвечают по поднятой руке. |
| II. Основной | Ребята, сегодня мы вас познакомим с темой, однако она зашифрована в кроссворде, давайте его разгадаем? (дети разгадывают кроссворд и формулируют тему, классные руководители спрашивают по поднятой руке). Молодцы, тема нашего классного часа – «Спорт и здоровье». Ребята, а как вы думаете, какая цель классного часа? (формулируем вместе с детьми цель, спрашиваем по поднятой руке). Ваши предположения были верны, давайте посмотрим на то, как мы сформулировали цель для вас «формирование знаний о том, что такое здоровый образ жизни». Ребята, Дружок и Тимоха решили позвать Гену играть в футбол, но он занят проведением очередного опыта и говорит, что спорт пустая трата времени и нужно развивать свой мозг только при помощи задач и экспериментов, Дружок и Тимоха хотят развеять этот миф, поможем им в осуществлении этой цели? (класс отвечает хором). Тимоха объясняет, что Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья и профилактику болезней. Вести здоровый образ жизни — это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни положительно влияет на человека, ведь при его соблюдении мы чувствуем себя бодрыми, уверенными, способными на многое. Режим улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека. Гена считает, что, решая задачи он чувствует себя бодрее, а его здоровье становится лучше если, каждое утро делать различные опыты. Тимоха с Дружком говорят, что здоровый образ жизни состоит не только из умственной, но и из физической деятельности. Давай мы тебе все наглядно расскажем и покажем. Тогда начнём с правила после сна в спальне, где Гена проводит большую часть своего времени: 1) Первым делом потянитесь. Попробуйте сразу после сна сразу потянуться и откинуть одеяло. Это запустит процесс выработки эндорфина (гормона счастья) в организме, что поможет вам подняться в хорошем настроении. Кроме того, вы немного разомнете спину после ночного бездействия. 2) Выпейте стакан воды. После ночи, когда ваш организм 7—8 часов не получал никакой жидкости, очень полезно будет выпить стакан воды. Это поможет запустить правильную работу печени, убрать неприятный запах изо рта. Кроме того, вы притупите чувство острого голода, чтобы успеть умыться. Желательно, чтобы стакан с водой стоял недалеко от вашей кровати. Если утром или ночью вы проснётесь с сильной жаждой, вода всегда будет в лёгкой доступности. 3) Застелите кровать. Многие предпочитают не застилать постель, полагая, что это пустая трата времени, ведь спустя пару часов они вернутся, чтобы снова ее разобрать и лечь спать. С одной стороны, это логично, а с другой — неправильно. Приучив себя делать это сразу после пробуждения, вы не только выработаете полезную привычку, помогающую поддерживать порядок, но и приучите себя на четкое и ответственное выполнение любых дел в течение дня. Это займет совсем не много времени, но поможет самодисциплине. 4) Откройте окно. Проветривание необходимо для здоровья в любое время года, независимо от погоды и температуры за окном. Проветривание помещений снижает количество имеющейся бытовой пыли, устраняет посторонние запахи. Без доступа свежего воздуха в комнате быстро падает работоспособность любого человека и активность его мозга. Застоялый спертый воздух может привести к повышенной утомляемости и к головным болям. 5) Утренняя зарядка — комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Утренняя зарядка является важнейшей составляющей в развитии двигательной деятельности и в формировании здорового образа жизни у детей любого возраста. Благодаря зарядке человек быстро и с пользой для здоровья переходит от сна к бодрствованию. При выполнении сначала спокойных, затем более энергичных движений внутренние органы постепенно подготавливаются к работе. Ежедневные занятия физическими упражнениями помогут укрепить мышцы тела, сердце, человек станет сильнее, выносливее, стройнее. Зарядка помогает человеку стать более собранным, энергичным, организованным, улучшает концентрацию, память, творческое мышление, также способствуют развитию мозга и заряжает бодростью на целый день. "И это всё доказано учёными!", - повествует Дружок. "А вот этого я не знал, буду обязательно применять эти правила сразу после сна!" - восклицает Гена. А теперь мы попросим вас встать, чтобы повторить движения под музыку за героями, которых вы видите на экране. (физминутка: дети выполняют упражнения). Хорошо. Давайте отправимся в ванную комнату, чтобы объяснить Гене правила гигиены, которые помогут настроиться на работу и не заболеть. А знаете ли вы что такое правила личной гигиены? (дети отвечают) Верно! Правила личной гигиены подразумевают то, что каждому из нас необходимо соблюдать чистоту тела. А какие правила вы знаете, обсудите в парах и составьте 4 правила, по 2 от каждого человека? (каждый человек из пары должен сказать по 2 правила) Ваш ход мыслей верный, а сейчас мы вам расскажем про правила личной гигиены, о которых Дружок и Тимоха рассказали Гене: 1. Мытье рук. Немытые руки и несоблюдение правил личной гигиены — это самая частая причина болезней. 2.Чистка зубов. Белая улыбка и приятный запах изо рта – результат, которого можно достичь лишь следуя правилам личной гигиены. 3. Регулярный душ. Регулярно принимайте душ тщательно мойте кожу всего тела используя специальные очищающие средства или мыло. 4. Уход за волосами. Независимо от длины ваших волос, мойте их, когда они становятся грязными, так как на них скапливаются пыль и микробы. Обязательно утром и вечером расчёсывайте волосы, жирные волосы нужно мыть по мере загрязнения. 5. Уход за одеждой и внешним видом. От внешнего вида зачастую зависит очень многое – первое впечатление, как люди воспринимают вас и общаются с вами. Теперь мы все знаем о правилах гигиены, а что насчёт правильного питания, ведь оно тоже необходимо для хорошей работы организма. Наши герои уже пришли на кухню, чтобы узнать о том, как важно правильно питаться. А вы знаете о том, что такое здоровье питание? (дети отвечают) Молодцы! Теперь обратимся к экрану (просим 1 человека прочитать определение). Здоровое питание — это такое питание, которое обеспечивает рост, развитие, укрепляет здоровье и делает человека активнее. А сейчас давайте рассмотрим правила здорового питания. 1. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества. 2. Меньше есть сладостей, мучной, острой, жаренной пищи. Потому что от этого портятся зубы, страдает пищеварение во время усвоения тяжёлой пищи. 3. Ежедневно есть овощи и фрукты, потому что они приносят значительную пользу для вашего здоровья. 4. Пища не должна быть очень горячей и очень холодной. От температуры пищи зависит активность работы желудка и то насколько хорошо съеденное усвоится. 5. Нужно стараться есть в одно и то же время. Регулярное питание позволяет органам пищеварительной системы готовится к приёму пищи и лучше усваивать питательные элементы. 6. Утром перед школой нужно обязательно завтракать, чтобы быть более внимательным в течение дня. 7. Ужинать необходимо не позднее, чем за 2 часа до сна, потому что могут возникнуть проблемы со сном. Пока наши герои завтракают мы с вами выполним упражнение в парах, но для начала вспомним о правилах работы в парах, какие вы знаете? (дети отвечают). Отлично, давайте обратимся к слайду, где написаны правила и прочитаем их (называем одного ученика, чтобы он прочитал). Правила работы в парах: 1. Слушай партнера внимательно. 2. Переспрашивай и уточняй, чтобы быть уверенным, что ты правильно его понял. 3. Отмечай прежде всего положительное. 4. Уважай чужие ошибки; вежливо объясняй свое мнение. 5. Старайся работать без ошибок. 6. При затруднениях проси помощи у партнера и помогай сам, если он просит об этом. 7. Результатом работы пары (группы) является ваше общее мнение. На ваших столах лежат карточки, пожалуйста, внимательно прочитайте 1 задание (просим одного человека прочитать вслух), теперь 2 (просим одного человека прочитать вслух). Отлично, на выполнение этого задания у вас есть 2 минуты, время пошло. (проверяем задания устно). После того, как наши герои позавтракали Тимоха, говорит: "Давайте подведём итоги. Гена, ну что, ты понял, что физические нагрузки также важны, как и умственные?" На экране вы видите, что говорит Гена, прочитайте, пожалуйста про себя (спрашиваем одного человека для того, чтобы прочитал вслух) "да, сегодня я узнал много новой и нужной информации, не понимаю, как я раньше до этого жил, спасибо Дружок, Тимоха и ребята за проведённое время с пользой, теперь я хочу поиграть с вами в футбол, только сейчас обязательно открою окно на проветривание!" Советы о том, как заботиться о физическом и ментальном здоровье. Ментальное здоровье: 1. Стремление к пониманию себя. Это важная составляющая хорошего психического здоровья. 2. Ищите положительные стороны в окружающих обстоятельствах. Это поможет оставаться в тонусе и не поддаваться плохим мыслям. 3. Не сравнивать себя с другими. Разве что с самим собой вчера и сегодня. 4. Не экономьте время сна. Человеку, чтобы быть здоровым, нужно спать минимум 7-8 часов в сутки. Физическое здоровье: 1. Введите физическую активность в ежедневный режим. Чтобы быть здоровым, достаточно гулять в бодром темпе в течение получаса. 2. Избегайте ненужного риска и соблюдайте технику безопасности. Надеть шлем во время езды на велосипеде или пристегнуться в автомобиле нетрудно, но это поможет избежать серьёзных повреждений. 3. Следите за гигиеной. Тщательно мойте руки перед едой, после туалета или улицы. Душ следует принимать ежедневно, а чистить зубы — минимум дважды в день. 4. Регулярно проходите медосмотры. Так можно вовремя заметить заболевания, когда их проще всего вылечить. 5. Не игнорируйте дискомфорт. Если вы почувствовали недомогание — обратитесь к доктору, не ждите момента, когда станет совсем плохо. 6.Организуйте спальное место. Кровать должна быть удобной, матрас и подушки — достаточно жёсткими, чтобы поддерживать спину во время сна. А сейчас давайте проверим то, насколько хорошо вы усвоили материал, выполняя упражнение в группах. В начале вспомним правила работы в группах, какие вы знаете? (ученики отвечают по поднятой руке). Ваши предположения оказались верны, давайте теперь обратимся к слайду и прочитаем правила (одного обучающегося просим прочитать). Правила работы в группах: 1. Внимательно прочитайте задание 2. Распределите работу в группе 3. Работайте дружно 4. Уважайте мнение одноклассников 5. Помогайте друг другу. Спасибо. На ваших партах вы видите лист формата А5, 4 текста и 4 заголовка. Вам необходимо вставить пропущенное слово в тексте, затем приклеить к названию основной текст. На выполнение этого задания у вас есть 2 минуты. Время закончилось. (проверка заданий устно, спрашивая каждую группу по порядку). Молодцы, вы справились с заданием, теперь у каждой группы есть памятка о том, какие правила необходимо соблюдать. | Дети слушают педагогов, отвечают по поднятой руке, предполагают тему и цель урока, выполняют задания педагогов. |
| III. Заключительный | Наш классный час подходит к концу. Ребята, вы все сегодня хорошо потрудились! Давайте вспомним тему нашего классного часа? (Дети отвечают). Верно. А теперь давайте посмотрим на слайд и ответим на вопрос: «Достигли ли мы сегодня поставленной нами цели?» (Дети отвечают). Вы все молодцы! У вас сейчас на партах лежат карточки с изображением корзины и баскетбольных мячей. Дружку, Тимохе и Гене интересна ваша реакция, поэтому вам нужно раскрасить баскетбольные мячи: 1 мяч - если вам было не скучно, и вы не узнали ничего нового, 5 мячей - если вам всё понравилось и было интересно. Если вы хотите, то можете раскрасить всю иллюстрацию. Также под изображением есть словосочетания, вам нужно их продолжить "мне понравилось…" и "мне не понравилось". Ваши карточки мы отправим в Пёсбург, чтобы Тимоха с Дружком увидели, что помогли не только Гене, но и вам ребята!  Памятки, которые вы смогли составить на сегодняшнем классном часе вы забираете себе, чтобы всегда помнить об этих необходимых правилах.  На этом наш классный час заканчивается, спасибо вам, ребята, за работу на уроке, хорошего дня! | Дети слушают педагогов, отвечают на вопросы, выполняют задания педагогов. |