**Воспитательское занятие**

**«О культуре здоровья и безопасности школьника»**

**Продолжение воспитательского занятия**: 30 мин

**Цели и задачи воспитательского занятия:**

-Обучающая: расширить существующие знания воспитанников о здоровье и здоровом образе жизни, сформировать понятия основных компонент здорового и безопасного образа жизни, выработать убеждения в том, что режим дня является определяющей составляющей здо­рового образа жизни.

-Развивающая: развивать коммуникативные способности обучающихся, умение работать коллективно, применять полученные знания. в повседневной жизни

-Воспитательная: воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

**Результаты учебного занятия:**

1. **Предметные**

-обучающиеся научатся классифицировать понятия;

-описывать компоненты здорового образа жизни;

-выработают убеждение, что режим дня является определяющей составляющей здо­рового образа жизни.

1. **Метапредметные**

Познавательные

-используя медиаресурсы анализировать здоровье и составляющие здорового образа жизни;

-преобразовывать схему режима дня для составления собственного рабочего режима;

-классифицировать компоненты здорового образа жизни;

-обсуждать проблемные вопросы.

Регулятивные:

-контролировать свою деятельность по ходу выполнения задания;

-осуществлять итоговый контроль деятельности.

Коммуникативные:

-составлять небольшие устные высказывания;

-умение оказывать взаимопомощь.

1. **Личностные**

-проявлять доброжелательность и внимательность;

-уметь правильно делать выбор и выражать готовностьв любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, ноутбук или стационарный компьютер.

**Ход занятия.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **I этап занятия: организационный момент** | | | | |
| **Цель** | | **Задачи** | | **Длительность** |
| Мотивация обучающихся на восприятие материала | | Подготовить воспитанников к работе на занятии, определить цели и задачи занятия. | | 1 минута. |
| **Деятельность воспитателя** | | | | **Деятельность воспитанников** |
| Приветствие,  Вы много раз слышали утверждение «здоровый человек».  Что по вашему мнению означает **термин здоровье**? **(слайд 1 – тема урока)** | | | | Приветствуют воспитателя.  Отвечают на вопрос воспитателя. |
| **II этап занятия:**  **определение темы и постановка цели** | | | | |
| **Цель** | | **Задачи** | | **Длительность** |
| Определить тему занятия. Поставить перед обучающимися цель занятия. | | Сориентировать и настроить обучающихся на работу в течение всего занятия. | | 2 минуты |
| **Деятельность воспитателя** | | | | **Деятельность воспитанников** |
| Сегодня на занятии мы познакомимся с понятием здоровье и здоровый образ жизни; выявим основные составляющие здорового образа жизни; выработаем убеждение в том, что режим дня - это один из основных компонентов ЗОЖ.  **Итак – здоровье это… (Слайд2)** | | | | Слушают воспитателя.  . |
| **III этап занятия: изучение нового материала** | | | | |
| **Цель** | | **Задачи** | | **Длительность** |
| Расширить существующие знания обучающихся о здоровье и здоровом образе жизни, сформировать понятия основных компонент здорового и безопасного образа жизни, выработать убеждения в том, что режим дня является определяющей составляющей здо­рового образа жизни. | | Развивать коммуникативные способности обучающихся, умение работать коллективно, применять полученные знания. в повседневной жизни; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью. | | 15 минут |
| **Деятельность воспитателя** | | | | **Деятельность воспитанников** |
| Здоровье человека тесно связано с его повседневной жизнедеятельно­стью, а значит, и с личной безопасностью. От того, как вы организуете свою жизнедеятельность, зависит благополучие, а значит, и здоровье.  Каждому из вас хочется быть сильным, ловким, быстрым, умным, эрудированным. Каждому хочется, чтобы к нему относились с пониманием родители и учителя, уважали сверстники. | | | | Слушают воспитателя |
| Выясним, **что такое «здоровый образ жизни»** и каковы его составляющие.  - Перечислите основные составляющие здорового образа жизни, которые являются определяющими для вас. **(слайд 3)** | | | | Дети выполняют задание1  (работа фронтальная) |
| **-** Сформулируем понятие ЗОЖ  **- слайд 4** - определение ЗОЖ  Здоровый образ жизни обеспечивает каждому человеку хорошее настроение, желание заниматься умственным и физическим трудом, высокую работоспособность. У человека, ведущего здоровый образ жизни хороший аппетит и крепкий сон. | | | | Дети слушают воспитателя. |
| Основные составляющие здорового образа жизни - это  - **слайд 5** – умеренное и сбалансированное питание (рациональное) | | | | Дети слушают воспитателя  Дети выполняют задание 2  (индивидуальная работа) и озвучивают результат |
| - **слайд 6** - закаливание, | | | | Дети слушают воспитателя |
| - **слайд 7** – отказ от вредных привычек | | | | Дети слушают воспитателя |
| - **слайд 8** - двигательная активность (физкультминутка на слове отдых)  **- слайд 9 -** задание | | | | Дети выполняют задание 3 (фронтальная работа в парах) и озвучивают результат (выбирают слово и крепят на доске). |
| - **слайд 10** - режим дня яв­ляется ключевым элементом здорового образа жизни. В сутках 24 ч, и от того, как они будут рационально распределены в ре­жиме дня, зависит эффективность здорового образа жизни.  Школьник живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, идти в школу, выполнять д/з, отдыхать и спать. Его жизнедеятельность подчинена учебе. Ритмичность – один из законов жизни и одна из основ трудовой деятельности.  Важно правильно сочетать умственную и физическую нагрузки, чередование нагрузок и отдыха; так как, человек устает не тогда, когда много работает, а когда плохо орга­низует свою работу. Планируя нагрузку, мы не должны забывать об отдыхе, который позволяет полностью восстановиться силам организма. Главный вид отдыха – сон. Сон способствует нормальной деятельности нервной системы, его нельзя ничем заменить, т.к. он не компенсируется. Соблюдение режима сна – основа здорового образа жизни.  Спать лучше ложиться в 21.00 час. На ночь не следует смотреть эмоциональные передачи, много кушать (ужин должен быть за 2 часа до сна).  Нарушение режима сна может привести к истощению нервной системы, утомлению и заболеваниям. | | | | Дети слушают воспитателя |
| - **слайд 11**- интересные факты | | | | Зачитывает обучающийся |
| **IV этап занятия: Этап закрепления и обобщения знаний** | | | | |
| **Цель** | **Задачи** | | **Длительность** | |
| Закрепить полученные знания | Закрепить у обучающихся те знания и умения, которые необходимы для самостоятельной работы по новому материалу. | | 5 минут | |
| **Деятельность воспитателя** | | |  | |
| **- слайд 12** - **Вывод: Общие правила составления режима дня:**  1. Учитывать учебные занятия и приготовление д/з   1. Учитывать режим жизнедеятельности своей семьи 2. Учитывать время сна (не менее 9 часов) 3. Уметь корректировать режим, т.е. изменять в зависимости от обстановки в семье. 4. Равномерно распределять время на нагрузку и отдых. | | | | Дети делают вывод |
| **- слайд 13** - Работа в парах. Составить свой примерный режим дня рабочей недели, опираясь на приведенную схему | | | | Дети выполняют задание 4  (индивидуальная работа). Оценить 1 пример |
| **V этап занятия: заключительный. Подведение итогов** | | | | |
| **Цель** | | **Задачи** | | **Длительность** |
| Подвести итог занятия, закрепить усвоенные знания. | | Проанализировать, дать оценку успешности достижения цели. Наметить перспективу на будущее. | | 7 минут. |
| **Деятельность воспитателя** | | | | **Деятельность воспитанников** |
| - **слайд 14, 15**  Проверь себя и оцени  **- Итак,** чтобы сохранить свое здоровье нужно умело и рационально распределять время своей жизнедеятельности. | | | | Дети отвечают на вопросы учителя |
| - **слайд 16** – задание: решить кроссворд  Ответы: 1. Воздух, 2. Вода, 3.солнце, 4. Природа, 5. Ловкость, 6. Животные, 7. Физкультура, 8. Упражнение. (по вертикали – здоровье) | | | | Дети решают кроссворд  ( работа в парах). Проверка. |
| **- слайд 17 –** вывод  **- слайд 18 –** рефлексия | | | | Дети оценивают занятие |
| **- слайд 19 Пожелание** | | | | Дети слушают воспитателя |

**Дидактические материалы:**

• Книга для учителя «Методические материалы и документы по курсу «Основы Безопасности Жизнедеятельности».

• Тематическое и поурочное планирование к учебнику А.Т. Смирнова «Основы безопасности жизнедеятельности».

• Мультимедийная презентация «О культуре здоровья и безопасности школьника».

• Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-х классов общеобразовательных школ под общей редакцией А.Т.Смирнова. – М.: Просвещение, 2020.