

Конспект классного часа для обучающихся с ОВЗ 3 класса.

Форма занятия: квест - лаборатория (станционная игра с элементами цифровых и экспериментальных технологий).

Тема: «Азбука здоровья: спасаем Бабу-Ягу».

Составитель: Астапчик Инна Ивановна, учитель начальных классов МАОУ СОШ № 109 г. Краснодара.

Цель:

- Сформировать у обучающихся осознанное отношение к здоровому образу жизни через активную исследовательскую деятельность.

Задачи:

- Актуализировать знания о компонентах ЗОЖ через решение практических кейсов.
- Формировать умение работать с цифровыми инструментами (интерактивная доска, QR -коды, планшеты).
- Развивать навыки командного взаимодействия в микрогруппах.
- Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Оборудование (инновационное):

- Интерактивная доска с программным обеспечением для сортировки (перетаскивание объектов).
- 2–3 планшета (или ноутбука) с установленным приложением -конструктором пазлов.
- Цифровой микроскоп (или лупа с креплением на камеру телефона).
- QR -коды на лепестках (ссылки на короткие анимационные ролики -объяснения).
- Материалы для эксперимента: вата, пластиковая бутылка с крышкой, трубочки (имитация курения – см. ниже).
- Наборы продуктов (муляжи или картинки) для сортировки.
- Большой лист -«Диагноз Бабы -Яги» с пятнами -заданиями.
- Карточки «Дневник здоровья» для каждого ребёнка (раскраска -таблица на неделю).

Оборудование для обучающихся:

- карточки с половинами пословиц (для работы с планшетом);
- карточки с режимом дня (для работы в парах);
- индивидуальные контейнеры с микропрепаратами (смывы с рук);
- лепестки с QR -кодами для итогового цветка.

Ход занятия.

I. Организационный момент (3 мин).

Ученики сидят полукругом.

Учитель:

– Ребята, сегодня мы не просто ученики – мы лаборанты Центра здоровья. К нам пришла тревожная весть: заболела Баба-Яга. Она прислала нам свой «Диагноз» (показывает большой лист с цветными пятнами - заданиями). Чтобы её спасти, нам нужно пройти 5 лабораторий и собрать «Эликсир здоровья». Но для этого мы должны быть дружными, внимательными и активными.

Приветствие миру. Расслабляющий тренинг.

Тренинг проводится на фоне музыкальной композиции «Утро» Э.Грига.

- Ребята, посмотрите, какое сегодня великолепное теплое утро.

Давайте поприветствуем окружающий нас мир и друг друга.

-Здравствуй, солнце золотое! (*рисуют руками круг*)

-Здравствуй, небо голубое! (*руки поднимают вверх, машут кистями*)

-Здравствуй, вольный ветерок! (*обмахивают кистями рук лицо*)

-Здравствуй, милый мой дружок! (*поднимают руки вверх и машут ими*)

- Ребята улыбнитесь друг другу. Улыбка может согреть вас и ваших друзей теплом и улучшить всем настроение. Хорошее настроение поможет нам справиться с любой задачей.

II. Постановка задачи (5 мин).

Работа с планшетами.

Учитель:

– Для начала узнаем, о чём будет наш квест. Возьмите планшеты. Ваша задача – соединить половинки пословиц в пару.

На планшете открыто приложение -конструктор с половинками:

«В здоровом теле – здоровый дух»,

«Здоровье дороже денег»,

«Чтобы быть к труду готовым – надо быть всегда здоровым».

Учитель:

– Какое слово объединяет все пословицы? (Здоровье).

– Значит, тема нашего занятия – «Азбука здоровья». Сегодня мы узнаем правила, которые помогут нам и Бабе -Яге всегда оставаться здоровыми.

III. Станция 1. «Чистота – залог здоровья» (7 мин).

Работа с цифровым микроскопом и мультфильмом.

Учитель:

– **Первая лаборатория – «Чистюлькино».**

Смотрим фрагмент из мультфильма «Мойдодыр».

После просмотра:

– Почему животные и люди моются? (Ответы).

– А теперь мы – настоящие исследователи! Посмотрите в микроскоп на смывы с ваших рук (заранее подготовлены слайды: один – «до мытья», другой – «после мытья»).

Дети по очереди смотрят в окуляр и сравнивают.

Учитель:

– Что вы увидели? (Микробов).

– Как их победить? (Мылом и водой).

Задание на интерактивной доске:

– Выходите по одному и перетаскивайте помощников чистоты (мыло, шампунь, щётку, мочалку, расчёску) в корзину «Друзья», а вредные предметы – в корзину «Враги».

За это дети получают первый лепесток с QR -кодом. Учитель сканирует код, на экране появляется короткий мультфильм о гигиене.

1-е правило: «Содержи тело, одежду и жилище в чистоте!»

Лепесток крепится на общий цветок.

Станция 2. «Витаминная тарелка» (7 мин).

Учитель:

– **Вторая лаборатория – «Правильное питание».**

На столах – муляжи продуктов.

Задание в группах (3 группы):

– Каждая группа получает «Больного гостя»:

1-я группа – зайчик с больным животом (ел одно сладкое),

2-я группа – волчонок с тусклой шерстью (ел только мясо),

3-я группа – белочка с плохой памятью (не ела овощи).

Задание:

– Соберите для своего героя правильный обед из предложенных продуктов и объясните выбор.

Дети работают в группах, затем защищают свои «тарелки» у доски.

Учитель:

– А теперь проверим на интерактивной доске: я называю продукт, а вы хлопаете, если он полезен.

Следим за всплывающими подсказками на экране.

2-е правило: «Питайся разнообразно, регулярно, без спешки!»

Второй лепесток с QR -кодом (ссылка на книжку -раскраску о витаминах).

Станция 3. «Двигайся – не ленись» (5 мин + физминутка).

Учитель:

– **Третья лаборатория – «Спортивная».**

У нас в гостях Баба -Яга (под музыку влетает на метле, жалуется на боли).

Учитель:

– Баба-Яга, а ты делаешь зарядку?

– Нет, я только летаю на метле!

Физминутка – зарядка под песню В. Высоцкого «Утренняя гимнастика» (современная обработка).

Особенность: во время зарядки дети выполняют движения, а помощник учителя снимает короткое видео на планшет (для последующего анализа – какие мышцы работают).

После зарядки:

Учитель:

– Ребята, объясните Бабе -Яге, что ещё полезно для движения (игры, спорт, ЛФК, прогулки).

Кто посещает секции – поднимает руки, рассказывает.

3-е правило: «Больше двигайся!»

Лепесток с QR - кодом – видео - зарядка.

Станция 4. «Вредным привычкам – НЕТ» (6 мин).

Учитель:

– *Четвёртая лаборатория – «Опасные привычки».*

Смотрим короткий фрагмент из мультфильма «Трубка и медведь» (30 сек).

Эксперимент (демонстрационный):

– У меня есть модель лёгких (пластиковая бутылка с трубочкой и ватой внутри). Я имитирую затычку – через трубочку вдуваю воздух с мелом/крахмалом (безопасное вещество). Посмотрите, что оседает на вате – это смолы. Так загрязняются лёгкие курильщика.

Дети наблюдают и делают вывод.

Выступление 3 учеников – кратко о курении, алкоголе, наркотиках.

4-е правило: «Вредным привычкам – НЕТ!»

Лепесток с QR -кодом – ссылка на социальный ролик «Выбирай здоровье!» (адаптированный).

Станция 5. «Режим дня и отдыха» (6 мин + гимнастика для глаз).

Работа в парах с карточками и планшетом.

Учитель:

– *Пятая лаборатория – «Часы здоровья».*

Задание:

– У вас на столах карточки с режимом дня (перепутаны). В парах разложите их в правильной последовательности. Затем сфотографируйте свой вариант на планшет и сравните с эталоном на интерактивной доске.

Дети работают, затем сверяют.

Гимнастика для глаз (под спокойную музыку).

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

Нарисуем букву О, получается легко.

Вверх поднимем, глянем вниз.

Вправо-влево повернём.

Заниматься вновь начнём.

Учитель:

-Почему важен отдых? (Чтобы не уставать, не болеть).

5-е правило: «Соблюдай режим дня!»

Лепесток с QR - кодом – на аудиосказку о том, как медвежонок режим соблюдал.

IV. Этап закрепления – «Сборка эликсира» (4 мин).

На доске – большой цветок. Дети по очереди сканируют QR -коды с лепестков (с помощью телефона учителя или планшета). На экране появляются буквы, из которых складывается слово «ЗДОРОВЬЕ».

Учитель:

– Мы собрали все правила! Теперь мы знаем, как помочь Бабе -Яге. Отдаём ей «Карту здоровья» (свод правил).

Баба -Яга благодарит, улетает.

V. Закрепление – игра «Здоровый человек – это...» (2 мин).

Учитель называет слова. Если признак здорового человека – дети хлопают:

крепкий, сильный, весёлый, ловкий, красивый, румяный, стройный.

Слова -ловушки: толстый, бледный, неуклюжий, сутулый – дети топают.

VI. Рефлексия (4 мин).

На интерактивной доске – фразы для завершения:

«Сегодня я узнал...», «Я понял, что...», «Теперь я могу...», «Мне захотелось...».

Дети выбирают фразу и дополняют устно (или записывают на стикере и приклеивают на общий плакат).

Индивидуальный выход – «Дневник здоровья»:

– Ребята, вы теперь настоящие знатоки здоровья. Я дарю каждому «Дневник здоровья» – это таблица-раскраска на неделю. Каждый день, когда вы помоеете руки, сделаете зарядку или съедите фрукт, закрашивайте один кружок. В пятницу принесёте – посмотрим, кто самый здоровый.

VII. Итог (2 мин).

Учитель:

– Сегодня мы не просто говорили о здоровье – мы исследовали, экспериментировали, играли и спасали сказочного героя. Помните: здоровье – это главное богатство. Спасибо за работу!

Занятие заканчивается общим фото на память с цветком - эликсиром.