**Методическая разработка классного часа на тему:**

**«Культура здорового образа жизни. Что зависит от моего решения?»**

***Ж.И. Винакова***

*учитель начальных классов*

*ОГБОУ «Лицей №9 г. Белгорода»*

*Белгородская область, г. Белгород*

[*victoria92@bk.ru*](mailto:victoria92@bk.ru)

**Цель:** формирование у обучающихся культуру здорового образа жизни.

**Задачи:**  приучать обучающихся к нормам здорового образа жизни;

развивать коммуникативные навыки;

воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** доска, карточки для работы в парах, группах; картинки лёгких, Никотин, Альвеола, Кислородик, горшки с цветами, воздушные шарики для эксперимента, разрезные карточки - слоганы, плакат с деревом, листочки для рефлексии.

**Возраст: *8-9 лет***

**Ход классного часа:**

1. **Вступительная беседа. Актуализация опорных знаний.**

– Добрый день! Пусть в вашей жизни будет больше добрых дней!

- Я сейчас, хотела бы задать очень сложный вопрос:

- Что такое СЧАСТЬЕ? *(ответы детей)*

- СЧАСТЬЕ складывается многих моментов: это и благополучие,

это настоящие друзья рядом, исполнение самых заветных желаний.

- Но, здоровье близких людей и собственное здоровье - это самая важная составляющая человеческого счастья. Немецкий философ Шопенгаузер говорил, что « 9/10 нашего счастья зависит от здоровья», а английский натуралист Джон Рей говорит, что здоровье – дороже богатства».

-Почему? *(ответы детей)*

- Все можно купить, заработав деньги, а здоровье - нельзя!

**II. Основная часть**

- А что необходимо делать, чтобы быть здоровым? *(ответы детей)*

- Мне бы очень хотелось, чтобы одним из ваших жизненных правил стали слова: « Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!» (*вывешено на доске)*

- А что значит быть здоровым, вы узнаете, выполнив следующее задание:

**1) Работа в парах.** Из предложенных вам слов, выберите слова, характеризующие здорового человека. Поставьте рядом +.

*Крепкий Весёлый*

*Толстый Румяный*

*Стройный Красивый*

*Ловкий Бледный*

*Сутулый Сильный*

*(Дети зачитывают выбранные слова)*

- Каждый человек обязан заботиться о своём здоровье!

*Ты должен знать своё тело,   
Знать и любить,  
Самое первое дело -  
В мире с ним жить.*

*Каждую клеточку тела*

*Нужно понять,*

*Пользоваться умело и охранять!*

-Если человек здоров, то у него обычно бывает хорошее настроение. Он изучает свет доброты. С чем у вас ассоциируется такой человек. *(Солнце - здоровье)* А больной человек грустный, мрачный, с чем он ассоциируется? *(Туча - болезни)*

*-* Что способствует укреплению и сохранению здоровья? А что приводит к его потере?*(здоровые и вредные привычки)*

**2) Работа в группах.**

- Нарисуйте рядом с полезными привычками солнце, а вредными - тучу.

*Закаливание*

*Курение*

*Долгая игра в компьютере*

*Зарядка*

*Употребление газированных напитков*

*Режим дня*

*Несоблюдение гигиенических норм*

*Здоровое питание*

**Физ. минутка** «Витаминка»

**3) Рассказ про дыхательную систему.**

-Наш организм очень сложный. Все системы в нём связаны друг с другом. Он напоминает город, в котором каждый житель выполняет свою работу, и от работы каждого зависит общее состояние организма.

*Дыхательная система.* Когда мы вдыхаем, воздух по специальным трубочкам попадает в два больших резервуара – это наши лёгкие. В лёгких трубочки разветвляются, на концах – есть мелкие пузырьки - альвеолы, в них и происходит обмен: в организм - кислород, а из организма – отработанный углекислый газ, который мы выдыхаем. *(Показ лёгких на доске)*

**4)Чтение сказки про альвеолу.**

*Маленький город Легкие вмещал в себя много жителей. Они всегда были приветливые, всегда улыбались. В этом городе любили ходить друг к другу в гости, а на дверях не было замков.*

*Здесь жила девочка по имени Альвеола. Она была очень подвижная.*

*Ей никогда не сиделось на месте, она любила собирать цветы. У неё были голубые глаза, цвета ясного неба и золотистые волосы, которые развевались на ветру, как спелая пшеница. Альвеола не любила одиночество и всегда находилась в компании своего друга по имени Кислород.*

*Этот мальчик не был жителем города, но он часто приходил к Альвеоле, чтобы поиграть, им нравилось проводить время вместе. Они бегали по лужам, играли в классики, рисовали на асфальте, да и просто разговаривали часами на пролёт. Жители города говорили про них «не разлей вода», и ничто не разлучит их.*

*Жизнь в городе текла своим обычным чередом, пока не появился новый житель, которого звали Никотин. Он был всегда угрюм, его лицо было бледным, а одежда была тяжёлой, чёрной.*

*Но жители города приняли его приветливо и охотно общались с ним, несмотря на внешнюю мрачность. Никотин хорошо общался с местными жителями и был прекрасным собеседником.*

*После появления в городе Никотина все чаще на небе стали появляться тучи, дул сильный ветер. Но жители не придали этим событиям особого значения.*

*Но вдруг они стали всё чаще ссориться, болеть и меньше улыбаться. Через некоторое время Никотин убедил жителей поставить замки на двери в свои дома.*

*Альвеола тоже поставила замок в свой дом, и Кислород перестал к ней приходить, двери преграждали ему путь. Через некоторое время с щёк Альвеолы стал пропадать красивый румянец, а глаза перестали быть такими ясными. Она очень скучала по Кислороду, но не могла открыть дверей, так как Никотин обманул жителей города, а запер их в своих домах, словно в тюрьме.*

*В городе уже не было слышно детского смеха, на клумбах перестали расти цветы, всё время шел проливной дождь. Никотин был ужасно счастлив, потому что он не любил солнечный свет и смог разрушить спокойную жизнь города.*

*Но власть Никотина длилась недолго, жители нашли способ выбраться из своих домов. Кислород снова стал приходить к девочке Альвеоле. Все вместе они прогнали злого Никотина, который мешал им жить, и чуть не разрушил их город.*

*И снова в городе стало солнечно, слышался детский весёлый смех, все улыбались и радовались, а о злодее Никотине вспоминали только в сказках для детей, которые учили никогда не пускать его в свой город. А девочка Альвеола больше никогда не меняла своих друзей, и радовалась каждой встрече с верным другом Кислородом.*

**-** Почему альвеола заболела?

- Почему жители города зажили своей прежней жизнью?

**5) Исследование « Опыт с растением »**

- Нами был проведён опыт с растением.

- Что необходимо для развития и роста растения? (вода, свет, температура)

Первое растение мы как обычно поливали водой, а второе тоже водой, но настоянной на табаке.

-Какие можно сделать выводы?

**Вывод:** табак вредит растению, постепенно убивая его навсегда.

- Такое же губительное воздействие наносит табак и человеческому организму. На доске вывешены листы, на которых написаны утверждения, о том, как влияет табачный дым на человека: *мозг, сердце, лёгкие.*

- Выберите правильно: на какой орган человеческого организма, что и как влияет, прикрепите рядом рисунок органа человека.

*Никотин затрудняет работу сердца, ускоряет пульс.*

*Человек становиться раздражительным, ослабляется память, внимание.*

*Человек часто болеет бронхитами, зубы и пальцы желтеют, изо рта плохо пахнет, снижается аппетит.*

**6) Эксперимент**

-Одним из признаков здоровых легких является их объём!

-Сейчас мы с вами проведём небольшой эксперимент, измерим объём ваших лёгких при помощи простого воздушного шарика, глубоко вдохните и выпустите весь воздух в шарик. Замечательно, вы узнали разовый объём ваших лёгких.

А увеличить объём ваших лёгких можно при помощи дыхательной гимнастики.

**ФИЗ. МИНУТКА. Дыхательная гимнастика.**

- Я думаю, что вы твердо для себя уяснили, что курение вредно для здоровья и лучше никогда не браться за сигарету, тем более курить!!!

-А как вы думаете, ребята, пассивное курение, нахождение рядом с курящим человеком может вредить вашему здоровью? *(Да)*

-Как можно бороться с курением других? *(Стенды с рисунками, слоганы-призывы)*

**7) Работа в группах. СБОРКА СЛОГАНОВ.**

- Сейчас, вы будете работать в группах и постараетесь правильно собрать слоганы против курения, потом громко проскандируете их нам.

**Ты здоровье – береги, сигарету - не кури!**

**Курение – смерть всегда, хочешь жить, не кури - никогда!**

**Содержи лёгкие в чистоте - курение убивает везде!**

**Сделай себе запрет, мир без дыма и сигарет!**

**Здоровые лёгкие – зелёная планета!**

**Себе жизнь – продли, просто - возьми и не кури!**

*(Дети складывают слоганы, тренируются в группе и громко кричат свой слоган по группам)*

**III. Итог классного часа**

Перед вами ДЕРЕВО РЕШЕНИЙ.

- Если дерево, питается полезными и добрыми веществами, то оно даёт - хорошие добрые плоды, так и мы, начиная с детства, имея полезные здоровые привычки, в будущем – вырастим здоровыми, сильными, добрыми.

- А если корни дерева напитать вредными веществами, вряд ли оно даст - добрые плоды, скорее всего – оно заболеет, зачахнет и умрёт, а если даже успеет породить плод – то он будет гнилой и невкусный, ни кому не нужный. Если иметь множество вредные привычек с детства и не искоренять их, то ничего хорошего в будущем ждать не нужно.

- Так и ваши решения влияют на вашу жизнь, надо всегда думать, делая выбор, надо уметь сказать «НЕТ»!

**IV. Рефлексия**

- Сейчас вам предстоит сделать выбор, у вас на парте лежат зелёные и жёлтые листочки. Зелёные листочки – вы выбираете здоровье, полезные навыки и дела, а жёлтые – вредные привычки, болезни. Открепите на обратной стороне скотч, и прикрепите к ДЕРЕВУ РЕШЕНИЙ: зелёные - на веточки, которые тянутся вверх к солнышку, а жёлтые - на веточки, которые опускаются к земле. *(Дети делают свой выбор и украшают дерево)*

*- Наш час общения закончился, но я надеюсь, вы научились принимать правильные решения и выбирать то, что необходимо для жизни человека -* ***здоровье!!!***

**Литература:**

1. Т.Н. Максимова Классные часы 3 класс/ Т.Н. Максимова.- М.: ВАКО, 2016. -256с.
2. Справочник классного руководителя. 1-4 класс; Виктория плюс - Москва, 2007. - 112 c.
3. **Формирование здорового образа жизни. 1- 4 классы**: классные часы / авт.-сост.: Т. И. Магомедова, Л. Н. Канищева. - Волгоград: Учитель, 2007. - 136 с. - (В помощь классному руководителю)
4. [**https://infourok.ru/cikl-klassnih-chasov-po-formirovaniyu-zozh-2263838.html**](https://infourok.ru/cikl-klassnih-chasov-po-formirovaniyu-zozh-2263838.html)