**Комунальное государственное учреждение «Прогрессовская средняя школа»**

**Методическая разработка классного часа по теме:**

**«Здоровый образ жизни»**

**Работу выполнила :**

**учитель начальных классов**

**Байкенева Шынар Аульбековна**

**Содержание.**

1.Титульный лист.

2. Пояснительная записка.

3.Содержательная часть

4. Литература.

**Пояснительная записка.**

Здоровье – один из важнейших факторов человеческого благополучия, счастья. Если мы не будем заботиться о своем здоровье – у нас не будет будущего. Будущее нашей страны – счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми – сделать их здоровыми, т.е с детства заботиться об их укреплении здоровья: ставить прививки, проводить закаливание, приучать к занятиям спортом, в конце- концов, к труду на свежем воздухе. Поэтому важно с раннего детства приучать соблюдать правила здорового образа жизни. Умение вести здоровый образ жизни — признак высокой культуры человека.

**Классный час в 3 классе**

**Тема: "Здоровый образ жизни"**

**Цель:**создать условия для формирования у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

**Задачи:**

показать учащимся огромное значение соблюдения правил здорового образа жизни; развивать творческие способности, познавательный интерес;

воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

**Методические приёмы:** игровые и здоровьесберегающие технологии, технология критического мышления.

**Оборудование, оформление:** словарь Ожегова, карточки с цитатами ,плакаты с пословицами, конверты с (разрезанными) пословицами, вырезки из газет и журналов, раздаточные листы, фломастеры и альбомные листы.

Ход мероприятия.

**I.Орг.момент.**

-Здравствуйте, ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а  это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?  Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

**Игра** «Скажем «Здравствуйте!»

Скажем «Здравствуйте!» руками (участники игры жестом руки приветствуют всех присутствующих).

Скажем «Здравствуйте!» глазами

(игрокам можно встретиться взглядом с тем, с кем хочется).

Скажем «Здравствуйте!» мы ртом, станет радостно кругом

(все участники игры произносят хором слово здравствуйте).

**II. Вызов.**

- Прочтите тему нашего занятия.

https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/11/s_5c381b1c602e2/1048741_1.png**Здоровый образ жизни**

- О чём мы сегодня будем говорить?(Размышления детей)

– Сегодня мы задумаемся над тем, что необходимо делать, чтобы быть здоровым.

– У вас на столах листы. Запишите несколько фраз на эту тему, которые пришли вам в голову . ( Дети записывают свои мысли на раздаточных листах)

– Сравните свои записи с записями соседа по парте.

– Озвучьте свои записи.

– А теперь прочитаем значение слова **здоровье** в словаре Ожегова.

**ЗДОРОВЬЕ, я, ср. 1. Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.** **2. То или иное состояние организма.**

– Над каким значением мы сегодня будем работать?

- Самое дорогое в жизни человека- это здоровье. Его не купишь ни за какие деньги, ни за какие сокровища мира. А беречь здоровье надо с детства.

В здоровом теле - здоровый дух .Так гласит народная мудрость. И сегодня наше мероприятие посвящено здоровому образу жизни.

- Каковы секреты здоровья? Обратимся к примерам из жизни великих людей.

https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/11/s_5c381b1c602e2/1048741_2.pngПисатель Л.Н.Толстой, например, писал: « Я постоянно фупражняюсь в физической работе. Сам ношу воду, колю дрова, хожу пешком. Благодаря физическому труду, я, несмотря на свои 66 лет, чувствую себя вполне здоровым, как юноша.»

А вот ещё один пример.

https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/11/s_5c381b1c602e2/1048741_3.pngС.П.Королёв, учёный и конструктор в области ракетостроения и космонавтики (это на созданном под его руководством космическом корабле поднялся в космос Ю.А. Гагарин), был человеком гениального ума, а по своим физическим качествам – атлетом. Он великолепно плавал, катался на коньках.

А вот пример из далёкого – далёкого прошлого.

https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/11/s_5c381b1c602e2/1048741_4.pngВ Древней Греции на скале были высечены слова: « Если хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай.»

-Как вы понимаете эти слова? (Ответы детей)

– Вы произнесли свои высказывания, заслушали мысли выдающихся людей.

– Чьи мысли вам показались важными, самыми ценными, почему?

**III. Осмысление.**

-Давайте вместе сейчас составим и запишем правила здорового образа жизни.(Записывают правила в таблицу)

-Вы теперь знаете правила здорового образа жизни. Это хорошо!

– А всегда ли вы их выполняете? Почему не всегда выполняете?(Ответы детей)

https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/11/s_5c381b1c602e2/1048741_5.png-Разобьёмся на две группы. Каждой группе я даю конверт с «рассыпавшейся» пословицей. (Карточка, на которой написана пословица, разрезана на части по зигзагообразным линиям.) Соберите пословицы, объясните их.

**Движение – кладовая жизни. Движение – спутник здоровья.**

-Труд на свежем воздухе – это своего рода физкультура. Люди издавна заметили пользу физического труда для здоровья и сложили по этому поводу немало пословиц:

**1.Человек от лени болеет, а от труда здоровеет.**

**2.Труд не калечит, а лечит.**

**3.Труд приносит здоровье, а лень пороки.**

Как вы их понимаете? Приведите свои примеры.( Ответы детей.)

-Какой вывод можно сделать?

**Вывод:** надо соблюдать правила здорового образа жизни.

**Физминутка**

**Что такое физкультура?**

**Тренировка и игра!**

**Что такое физкультура?**

**Физ, и куль, и ту, и ра!**

**Руки вверх, руки вниз – это физ.**

**Крутим шею, словно руль – это куль.**

**Ловко прыгай в высоту – это ту.**

**Бегай полчаса с утра – это ра.**

**Занимаясь этим делом,**

**Станешь ловким, сильным, смелым.**

**Плюс хорошая фигура.**

**Вот что значит физкультура.**

- А теперь попробуйте перечислить врагов здоровья.

(Курение, алкоголь, наркотики, малоподвижный образ жизни, дурное настроение, неправильное питание, переедание, зависть, плохая экология.)

-К чему может привести курение (алкоголь, наркотики и т.д.)?

(Ответы детей. Дети зачитывают, заранее подготовленные газетные, журнальные статьи.)

- Да, все они очень опасны. А как бы вы предупредили об опасности других людей?

(Ответы детей)

- А я вам предлагаю взять альбомные листочки, фломастеры и нарисовать предупредительные знаки. Какими они будут – зависит от вашей фантазии.

**IV. Практическая работа детей.**

Экспресс – выставка работ.

**Микровывод:** – С какой целью мы с вами выполняли эту работу? (Чтобы предупредить об опасностях,которых должны остерегаться люди)

- Значит, мы достигли поставленной цели.

**V. Рефлексия.**

-А теперь, чтобы подытожить всё вами сказанное, я предлагаю провести игру «Продолжи фразу» И так, я начинаю игру.

По-моему, секрет здоровья заключается в том, что …

Я знаю, что зарядка важна …

Моё отношение к наркотикам …

Малоподвижный образ жизни может привести …

Физкультура - это …

Я думаю, что подвижные игры …

Сигареты – друзья или враги? По-моему …

Моё отношение к алкоголю …

Лень – это …

Физический труд даёт человеку …

**Итог:**

-Вот и подошёл к концу наш классный час. Надеюсь, что вы узнали много полезного для себя и сделали верные выводы.

Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому присуще желание быть сильным и здоровым, но надо приложить огромные старания , чтобы достичь этого.

В память о нашем уроке, я дарю вам закладки с пословицами о здоровье.

Литература:

1. Салатаева Р. В. «Некоторые приемы развития критического мышления на уроках в начальной школе» статья.
2. Ожегов С.И. Словарь русского языка. М., 1960.
3. Змановский Ю.Ф. Воспитание детей здоровыми. М., " Медицина", 1989.