**Беседа с обучающимися 3- 4 классов на тему**  «Я выбираю здоровье»

**Учитель** МБОУ гимназии №1 г. Североморска - Мещерякова И.Г.

**Форма проведения** - ***совещательные группы***

Класс делится на небольшие группы, каждая из которых в течение короткого отрезка времени обсуждает данную тему или проблему, затем представитель группы сообщает выводы, сделанные его командой; подобная форма проведения классного часа способствует общению внутри группы, развитию мышления у детей, умению работать в команде, делать самостоятельные открытия при изучении материала.

**Цель**: осознанный выбор обучающимися здорового образа жизни .

**Задачи:**- приобщение к здоровому образу жизни;

- формирование у учащихся активной позиции по данной проблеме.

**Оформление:**плакат, предметные картинки, разрезные пословицы, музыкальный клип.

**Самоанализ мероприятия :**

Работая сегодня с детьми, я стремились создать  рабочую, но в тоже время доверительную атмосферу: предлагая ребятам поработать в  группах. Активно использовала игры на сплочение коллектива: передача по кругу хорошего настроения стоящему рядом. Пословицы апеллировали к образному мышлению школьников. Я творчески подошла к организации классного часа,  попыталась найти свою изюминку, что-то, что побудит учеников поделиться  размышлениями - обыгрывание названия темы и знаков препинания.  Построение плаката, игра пантомима и да – нет, музыка, - все это, без сомнения,  привлекало внимание к поднятым проблемам, актуализировало их в глазах детей. Но не только внешние атрибуты были стимулами для плодотворной беседы, главным здесь, конечно же, была моя позиция, как  учителя, моё уважение к личности обучающегося, к его позиции и жизненному опыту. Важно и то, что  я так выстроила этапы мероприятия, что к конечным выводам учащиеся приходили через деятельность, выполняя творческие задания: создавая плакат,  оставляли комментарии, делясь знаниями. Классный час имел  и практическую ценность: школьники  ушли  с него с интересным материалом: рекомендациями, плакатом, музыкальной зарядкой,  которую они смогут применить в дальнейшей жизни. А главное - с хорошим настроением!

**Ход мероприятия.**

«Здравствуйте, ребята! ».

Совсем недавно прошел замечательный праздник – какой? 23 февраля

Приближается другой , какой?  – 8 марта.

В эти праздники мы поздравляем близких , чего мы им желаем?

Всё это невозможно представить без самого главного – ЗДОРОВЬЯ.

Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность.

ЗАРЯДКА - музыкальный клип.

Тема нашей беседы сегодня – Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЬЕ

Обращение к плакату – обратите внимание,  у меня нет знака препинания в конце – прочитайте это предложение с утвердительной интонацией – так звучало бы наше предложение, если бы в конце стояла точка. Прочитаем, если бы мы поставили знак вопроса. А если мы поставили восклицательный знак. К концу нашего разговора каждый из вас поставит свой знак в конце этого предложения, а  общий итог появится на  нашем плакате, который мы с вами вместе составим.

Здоровье - как мы с вами понимаем это слово?  Что значит быть здоровым человеком? От чего зависит здоровый человек или нет?

Здоровье – это самый драгоценный дар, который человек получил от природы. И он должен его беречь и укреплять. Доказано, что более половины всех болезней взрослых приобретено в детские годы. Причём наиболее опасный возраст - от рождения до 16 лет. Сбережённое и укреплённое в детстве и юности здоровье позволит жить долго и активно, даст возможность выбрать профессию по душе и призванию, не ограничивая выбор состоянием здоровья.

От кого зависит,  будет человек здоров или нет?

От его выбора – что он выберет?

Ученые доказывают, что человек должен жить и может 150-200 лет!

Что необходимо нам делать, чтобы сохранить и укрепить здоровье?

Поработаем в группах – у вас у всех картинки , которые показывают разные слагаемые нашего здоровья – у всех они разные – ваша задача выбрать только те, которые подходят как иллюстрации к здоровому образу жизни – назвать их и объяснить почему этот фактор необходим для нашего здоровья. Те, которые не подходят – отложите в сторону. Одна группа будет работать с пословицами – ваша задача – собрать пословицы. Объяснить их смысл и выбрать одну для девиза к нашему уроку, которую мы разместим на нашем плакате.

Работа в группах. Отчет групп. Плакат на доске – приложение фото.

Слагаемые здорового образа жизни –

* Режим дня
* Личная гигиена
* Прогулки на свежем воздухе
* Хорошее настроение
* Правильное питание
* Здоровый сон
* Чистая вода
* Занятия спортом

1 группа – ПИТАНИЕ ВИТАМИНЫ ЧИСТАЯ ВОДА

Игра – «да – нет»

Да – похлопайте 1 раз  – нет – потопайте 1 раз

1. Согласны ли вы, что овощи и фрукты  - полезные продукты? (Да)

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет.)

3. Правда ли, что ребенку по утрам нужно кушать кашу? (Да.)

4. Верно ли, что на завтрак полезен гамбургер с колой? (Нет.)

5. Согласны ли вы, что осенью и весной необходимо принимать витамины? (Да)

6. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)

Приближается  весна – замечательное время года. Природа оживает. Всё вокруг преображается. Да вот только досадно, что именно с наступлением весны связаны слабость, сонливость, плохой аппетит, головная боль…

В чём же дело? Просто весной в наш организм поступает недостаточное количество витаминов, что и называется авитаминозом. А потому весной нужно есть пищу, более богатую витаминами, например, квашеную капусту, салаты из ранней зелени, больше фруктов, овощей.

2 группа  СПОРТ ЗАРЯДКА ПРОГУЛКИ РЕЖИМ ДНЯ Полноценный сон … « **Движение – это жизнь».**

Кто из вас посещает спортивные секции?

 Кто с родителями ходит на лыжах или катается на катке?

Ребята только недавно закончилась зимняя олимпиада, на которой было представлено много разных видов спорта. Я буду называть по очереди членам вашей команды вид спорта, а вы должны показать его ребятам не называя его, а вы должны догадаться и назвать этот вид спорта.

ИГРА ПАНТОМИМЫ – Угадай вид спорта - хоккей, лыжи, кёрлинг, биатлон.

Ученик выходит к доске – читает на листе учителя название зимнего вида спорта и показывает другим учащимся – остальные отгадывают.

3 группа ОСАНКА ГИГИЕНА НАСТРОЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЕ

 Важный момент в укреплении здоровья – личная гигиена .

Как научиться справляться с плохим настроением, с раздражением?

Потереть ладошки , умыться водой, поговорить с любимой игрушкой, побить подушку.

Психологическая зарядка – у меня хорошее настроение…потому что ..

4 группа – собери пословицы и предложения.

* В здоровом теле – здоровый дух.
* Береги здоровье смолоду!
* Овощи и фрукты – полезные продукты!

Какую,  вы выбрали для нашего плаката? Как вы её понимаете?

Какие картинки вы не разместили на нашем плакате – вредные привычки! Вредные привычки - здоровью враги. Назовите их.

Ребята, а кто помогает нам сделать правильный выбор в пользу здоровья? Наши родители. Вы тоже будущие родители, от вас зависит,  какие у вас родятся дети, какой будет ваша жизнь.

Посмотрите на наш плакат.

Какой знак каждый из вас поставит в конце предложения – опрос ребят.

Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЬЕ – произнесите с постановкой логического ударения на разные слова – последняя группа называет пословицу.

Единственная красота, которую я знаю – это здоровье.

Берегите себя и своих близких.