**Классный час по теме "Полезные и вредные привычки" (3-й класс)**

**Цели:**

* способствовать развитию у учащихся потребности в здоровом образе жизни, формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
* формировать представление о привычках, их значении в жизни человека;
* познакомить с правилами, помогающими сохранить здоровье;
* развивать мышление, речь, память, творческое воображение;
* воспитывать чувство коллективизма, умение общаться и работать в группах, негативное отношение к вредным привычкам.

**Ход урока**

**1. Вступительное слово**

- Каждый человек при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Оно, как волшебная палочка, помогает выполнять самые заветные желания.

- А какого человека можно назвать здоровым? (Ответы учеников)

- Каждый человек способен привыкать к каким-либо действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться, кто-то поздно, кто-то привык терпеть боль, а кто-то нет.

- Что появляется у человека? (Ответы учеников – привычка)

- Как можно назвать привычки, которые помогают беречь здоровье, сохраняют его?

- А привычки, наносящие вред здоровью? (Ответы)

(Слайд 1. Чтобы выработать полезные привычки, необходимо прикладывать усилия, старание. Трудно воспитать полезную привычку, но избавиться от вредной ещё сложней, это требует от человека проявления твёрдости и силы воли. Хуже всего то, что вредные привычки одного человека (например, курение) причиняют вред не только его здоровью, но и окружающих его людей.

Разделите привычки на две группы: **помогать старшим; делать зарядку; разговаривать во время еды; убирать постель; складывать на место учебники, одежду; постоянно жевать жвачку; смотреть телевизор во время еды; забывать свои обещания; не доводить дело до конца; чистить зубы; самостоятельно готовить домашние задания.**

(Делят на две группы – на доске)

**2. Основная часть**

Я предлагаю вам отправиться в космическое путешествие с Маленьким принцем.

(Слайд 2 - звучит музыка)

**Остановка 1**

(Слайд 3)

Мы прилетели на планету. Нас радостно встречают инопланетяне, показывают, как они живут и что умеют делать. Главный девиз жителей этой планеты – “Хотим быть здоровыми”

- Назовите, какие привычки у людей на этой планете? (Ответы детей)

Полетели дальше.

(Слайд 4 - звучит музыка)

**Остановка 2**

(Слайд 5)

И вот на нашем пути новая планета. Кто живёт на этой планете, вы скажете сами, прослушав отрывок.

*“На следующей планете жил пьяница. Маленький принц пробыл у него совсем недолго, но стало ему после этого очень невесело.*

*Когда он явился на эту планету, пьяница молча сидел и смотрел на выстроившиеся перед ним армии бутылок – пустых и полных.*

*- Что ты делаешь? – спросил Маленький принц.*

*- Пью, - мрачно ответил пьяница.*

*- Зачем?*

*- Чтобы забыть.*

*- О чём забыть? – спросил Маленький принц. Ему стало жалко пьяницу.*

*- Хочу забыть, что мне совестно, - признался пьяница и повесил голову.*

*- Отчего тебе совестно? – спросил Маленький принц, ему очень хотелось помочь бедняге.*

*- Совестно пить! – объяснил пьяница и больше от него нельзя было добиться ни слова.*

*И Маленький принц отправился дальше, растерянный и недоумевающий”.*

- Понравилась вам эта планета? Почему?

- Хотелось бы вам оказаться на этой планете? (Ответы детей)

Отправляемся дальше. (Слайд 6)

И во время перелёта я предлагаю поиграть в “Воздушные шарики”.

Представь себе, что в одном из шариков собрано всё полезное для человека, помогающее ему расти здоровым, красивым, счастливым, а во втором - всё вредное, что мешает расти здоровым, приводит к болезням, заставляет волноваться.

Напишем в одном шарике все полезные привычки и “хорошие” черты характера, а во втором – вредные привычки и “плохие” черты характера. (Заслушать ответы)

Следующее задание:

Придумай и запиши 5 вариантов ответа на вопросы:

*Что нужно сделать, чтобы вырасти здоровым?*

*Что может навредить здоровью?*

(Дети работают в группах)

**Остановка 3**

(Слайд 7)

Мы прилетели на планету, где жил фонарщик.

*“Когда он зажигает свой фонарь, как будто рождается ещё одна звезда или цветок. А когда он гасит фонарь – как будто звезда или цветок засыпают. прекрасное занятие.*

*“Тяжёлое у меня ремесло. Когда-то это имело смысл. Я гасил фонарь по утрам, а вечером опять зажигал. У меня оставался ещё один день, чтобы отдохнуть, и ночь, чтобы выспаться…*

*- А потом уговор переменился?”*

*- Уговор не менялся, - сказал фонарщик. – В том-то и беда! Моя планета год от году вращается всё быстрее, а уговор остаётся прежний… Планета делает полный оборот за одну минуту, и у меня нет ни секунды передышки.*

*Маленький принц смотрел на фонарщика, и ему всё больше нравился этот человек, который был так верен своему слову…”.*

- Почему Маленькому принцу так понравился фонарщик и его планета?

- Какое главное качество есть у фонарщика? (Ответы детей)

- А сейчас я вам предлагаю нарисовать планету, на которой вы бы хотели жить?

(Работа в группах и объяснение)

**3. Итог**

Закончить хочу следующими словами.

*“Есть такое твёрдое правило”, - сказал Маленький принц. Встал поутру, сделал зарядку, умылся, привёл себя в порядок – и сразу же приведи в порядок свою планету. Непременно нужно каждый день выпалывать баобабы, как только их уже можно отличить от розовых кустов – молодые ростки у них почти одинаковые. Если дашь волю баобабам, беды не миновать. Я знал одну планету, на ней жил лентяй. Он не выполол вовремя только три кустика…*

**4. Рефлексия**

(Дети получают по два листочка, на которых нарисованы воздушные шарики)

- Я предлагаю вам подумать и записать свои полезные и вредные привычки.

(Дети пишут)

- Кто сколько записал полезных привычек? (Ответы детей)

- Избавиться от вредных привычек и воспитать полезные можно. Главное – принять твёрдое решение и не отступать от него. Если есть правило, как воспитать полезную привычку, то есть и правило, как избавиться от вредной. И правило это звучит так: “Решить раз и навсегда и не отступать!” (Слайд 8)

- Выберите те привычки, от которых ты хочешь избавиться.

- А как избавляются от плохого? (Выбрасывают)

- Вот и сейчас с вами выбросим наши вредные привычки. (Скомкать и выкинуть)

- А какие привычки вы хотели бы воспитать в себе до конца учебного года?

- Допишите на своём шарике. Ваши шарики поместим в портфолио. А в конце года мы с вами подведём итог и посмотрим, кто смог выполнить свою программу.

У вас на партах лежат солнышко и страшилка.

- С каким настроением мы заканчиваем наш классный час?

(Слайд 9)