**Классный час на тему:**

***«В человеке должно быть***

 ***всё прекрасно…»***

**Цель классного часа:** профилактика асоциального поведения и приобщение к здоровому жизненному стилю.

Важно начать работу в данном направлении именно с начальной школы, так как дети младшего школьного возраста более открыты для диалога, исследования и восприятия информации. Необходимо, чтобы с объёмом научных знаний увеличивались знания ребёнка о своём внутреннем мире и о законах окружающей действительности. Это и будет одной из составляющей в работе по профилактике асоциального поведения.

Данный классный час входит в систему классных часов, направленных на профилактику асоциального поведения, освоение приёмов саморегуляции, формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. **Образовательная:** систематизация знаний о правильном поведении через интерпретацию ситуаций с точки зрения законов общежития и знакомство с приёмами саморегуляции.
2. **Развивающая:** развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих.
3. **Воспитательная:** содействие в становлении личности, способной выбирать собственную позицию и готовой нести за неё ответственность.
4. **Социальная:** помощь учащимся стать нравственно совершеннее.

**Методы работы:** проблемно-поисковый, наглядно – образный.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, колонки для прослушивания музыкальных фрагментов, ножницы и клей, сигнальные карточки.

**Итог работы:** новые вопросы перед ребёнком, над которыми он размышляет, находится в поиске ответа, при этом формируя культуру мысли и действия.

**Предварительная подготовка:**

1. Сигнальные кружки для игры «Светофор».
2. Карточки с частями пословицам.
3. Изображение «Клумбы решений» и цветов для её оформления.
4. Презентация для классного часа.
5. Выставка спортивных достижений учащихся (можно в виде презентации).
6. Разучивание инсценировки, стихов.
7. Разучивание движений для физкультминутки.

**Пояснения к сценарию классного часа:**

- В скобках приводятся ожидаемые ответы учащихся.

- «Жирным» шрифтом выделены названия упражнений, курсивом - слова ведущего, стандартным шрифтом – слова литературных произведений.

-Каждое упражнение имеет ссылку на занимаемое время и соответствующий слайд презентации.

**Сценарий классного часа:**

**Учащиеся разделены на 3 группы.**

**Вводная беседа.** (1мин.) **(Слайд 1) Звучит 1 куплет песни «Не красавиц»** (ВИА «Музыка»,

Г. Мовсесян – И. Шаферан)

*- Как вы думаете, что беспокоит исполнителя данной песни? (Он считает себя некрасивым).*

*- На ваш взгляд, только ли внешность делает людей красивыми? (Нет/Да).*

*- Попробуем разобраться. На ваших столах лежат изображения людей. Выберите тех, кто вам приятен.*

**Проводится работа в группах.**  Затем один ученик от группы демонстрирует то, что выбрано. (3 мин.) **(Слайды 2 - 4)**

-*Почему эти люди вам симпатичны? (У них приятная внешность, они совершают хорошие поступки, здоровы и активны).*

*- Так из чего же, по-вашему, складывается красота человека, его обаяние? (Из внешнего вида, поступков, физического состояния).*

*- Сегодняшний классный час я озаглавила словами русского писателя Антона Павловича Чехова, который считал, что «В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли». Это и будет предметом нашего разговора.* **(Слайд 5)** *Для начала предлагаю посмотреть сценку по мотивам рассказа В. Осеевой «Кто наказал его?». Обратите внимание, что автор задаёт вопрос. Во время просмотра попробуйте найти на него ответ.*

Далее следует **инсценировка** и обсуждение увиденного. (5 мин.)

**Действующие лица:** мальчик, его мама и соседка.

**Мальчик** (обращаясь к маме, она сидит в кресле и перелистывает журнал):

-Никто не хочет дружить со мной. Подумаешь, Игорька толкнул, а Светку за косичку дёрнул. Тоже мне, обиделись! Вон теперь гуляют, а меня даже не позвали.

**В это время раздаётся стук в дверь. Заходит соседка:**

-Мишенька, ты чего это дома сидишь, с ребятами во дворе не играешь? Мама наказала?

**Мама:**

-Его никто не наказывал, он сам себя наказал.

*- Ребята, так кто же наказал мальчика? (Он наказал себя сам).*

*- Каково его наказание? (Никто не желает дружить с ним).*

*- Почему дети отказываются общаться с ним? (Он всех обижает).*

*- Как вы оцениваете поступки Миши? (Он поступает плохо).*

*- Как называют людей, поступающих плохо? (Хулиган, хам, невежа).* **(Слайд 6)**

*- Обратите внимание, что такой человек со временем может нарушить закон. А ещё таких людей считают безответственными, потому что они не задумываются над тем, что за каждое деяние наступает ответственность, а за плохие поступки следует серьёзное наказание. Это мы очень хорошо видим на примере Миши. Издавна люди порицали хамство и невежество, и это отразилось в пословицах. Давайте с ними познакомимся, но прежде их нужно восстановить.*

**Проводится работа в группах.** Дети восстанавливают пословицы. Затем ученик от каждой группы прочитывает одну из пословиц. (5 мин.) **(Слайд 7)**

 Все хорошо, за то и отвечаешь.

 Прежде чем войти, что хорошо кончается.

 Чем оплошал, подумай о выходе.

*- О чём эти пословицы? (О том, что надо задумываться над последствиями своих поступков).*

**Игра «Светофор».** (2 мин.)

*- Предлагаю вам оценить следующие ситуации. Если это хороший поступок, поднимайте зелёную карточку, если нет – красную.*

* Здороваться при встрече.
* Толкнуть и не извиниться.
* Взять в автобусе билет.
* После отдыха в лесу оставить после себя свалку.
* Вымогать деньги у одноклассников.
* Бросить фантик мимо урны.
* Отправиться на лыжную прогулку.
* Взять чужую вещь без разрешения.
* Забраться на скамейку ногами.
* Записаться в спортивную секцию.

*- Вы отлично разбираетесь в том, что хорошо, что – плохо. Молодцы!*

*- А кто из вас посещает спортивную секцию? Выйдите, пожалуйста, к доске.*

*- Почему вы решили заняться спортом? Как ваши успехи? (Спорт помогает мне…, я получаю удовольствие от…)*

**Демонстрация достижений.** Дети могут продемонстрировать заранее подготовленную **собственную презентацию**, можно оформить выставку грамот и медалей, заработанных ими в спорте. (3 мин.)

*- Я знаю, что ребята приготовили для нас разминку в виде танца. Предлагаю немного размяться***.**

**Танцевальная физкультминутка.** Проводится учениками – «спортсменами» под мелодию

Е. Крылатова к песне «Кабы не было зимы…» (3 мин.)

Мы танцуем «Хлопай – топай»

Утром, днём и вечером.

*(Дети хлопают в ладоши.)*

Лучший танец «Хлопай – топай»,

Когда делать нечего.

*(Топают ногами.)*

Кем бы ни был ты – отличник

*(Приседания.)*

Иль совсем наоборот,

*(Повороты вправо- влево, руки на поясе.)*

Разучите этот танец

*(Прыжки.)*

И танцуйте целый год!

*( Хлопки в ладоши.)*

*- Ребята приняли очень правильное решение заняться спортом. Они не только укрепляют своё здоровье и становятся привлекательными, но у них не остаётся времени на то, чтобы делать пакости. Подумайте над этим! А теперь предлагаю обсудить следующие ситуации. К чему могут привести следующие действия ребят?* *Например, соседи могут вызвать милицию или от безделья дети могут начать распивать спиртные напитки.*

**Обсуждение ситуаций: какими могут быть последствия данных поступков?** (4 мин.) **(Слайды 8 - 10)**

*- Мне хочется добавить, что проводя время без определённого занятия, ребята не только могут свершить правонарушение, но и наносят вред себе, пробуя закурить или принимая алкогольные напитки. Я не хочу рассказывать вам о последствиях этих поступков, я их вам продемонстрирую, а вы сами для себя всё решайте.*

**Демонстрация изображений.** После показа следует поинтересоваться у некоторых учеников, что они выбрали. (3 мин.) **(Слайды 11 - 12)**

*- Знаете ли вы, что на дела человека влияет его настроение? А наше настроение складывается из добрых слов, которые мы слышим, из улыбок, которые мы дарим друг другу. Когда человеку хорошо, то у него и желания хорошие. К сожалению, мы мало говорим добрых слов. Поэт Эдуард Асадов даже написал стихотворение, в котором призывает нас к этому.*

**Чтение учеником отрывка из стихотворения Э. Асадова «Нежные слова».** *(2 мин.)* **(Слайд 13)**

 То ли мы сердцами остываем,

 То ль забита прозой голова,

 Только мы всё реже вспоминаем

 Светлые и нежные слова…

 … И уж коль действительно хотите,

 Чтоб звенела счастьем голова,

 Ничего-то в сердце не таите,

 Говорите, люди, говорите,

 Самые хорошие слова!

*Давайте потренируемся говорить друг другу добрые слова в виде комплиментов.*

**Тренинг «Комплимент».** Ребятам следует предложить сказать комплимент рядом сидящему. Педагог тоже в этом участвует. (2 мин.)

- *Леночка, какое красивое у тебя платьице! Петя, а ты очень добрый мальчик…*

*- Дети, было ли вам приятно получить комплимент? (Да).*

 *- А что было на ваших лицах, вы заметили? (Улыбка).*

*- Дарите друг другу улыбки.* **(Слайд 14)** *Они делают нас добрыми, а наши лица милыми и приятными. Но бывают ситуации, когда нас настолько обижают или злят, что хочется в ответ нагрубить, накричать. Ни в коем случае! Гневаясь, мы вредим прежде всего себе. Сейчас я познакомлю вас с приёмами, помогающими контролировать собственные эмоции.*

**Тренинги по саморегуляции.** Учитель даёт объяснение приёма, его демонстрацию, затем проходит совместное выполнение. (4 мин.)

* **«Управление дыханием».**

Глубокий вдох, задержка дыхания – активизируют состояние организма.

Выдох, задержка дыхания на выдохе – успокаивает организм.

Выполняется несколько раз. Во время выполнения желательно слушать приятную мелодию.

* **« Лимон».**

Мысленно следует представить, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно сжимать его до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните эти ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь. И запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя. Желательно проводить упражнение сидя, с закрытыми глазами.

* **«Переживи заново»**

Необходимо много раз (не менее десяти) в мельчайших подробностях пересказать вслух своё переживание. Это похоже на «эффект случайного попутчика», которому мы пересказываем то, что нас беспокоит. В результате вы почувствуете явное облегчение. Пересказывать можно кошке или даже зеркалу.

*- В заключении нашего разговора предлагаю вам вспомнить всё, о чём мы говорили и принять для себя решения. Их вы запишите на цветках, каждый из которых затем приклеите на клумбу. У нас получится «Клумба наших решений».*

**Проводится работа в группах. (Слайд 15)**Каждый из учениковв группе записывает своё решение на цветочке и приклеивает его. Например, «Чаще улыбаться», «Совершать только хорошие поступки», «Следить за своим здоровьем». После этого детям предлагается продемонстрировать полученные изображения и прокомментировать их. (6 мин.)

**Заключение.** (2 мин.)

*- Вижу, что наш разговор получился и помог вам сделать правильный выбор: быть красивыми во всём: словах, поступках и внешности. Уверена, что вы будете следовать своим решениям. Спасибо за работу! Будьте красивыми во всём! А завершить наш классный час предлагаю «Песенкой о хорошем настроении» (Лепин А./Коростылёв В.)*

**Список литературы:**

1. Асадов Э. «Не надо отдавать любимых», Москва, «Эксмо – Пресс», 2001 г.
2. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», Москва, «Вако»,

2007 г.

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. «Новые 135 уроков здоровья», Москва, «Вако», 2008 г.
2. Попова Г.П. «Классные часы», Волглград, «Учитель», 2010
3. Свияш А. «Здоровье в голове, а не в аптеке», Москва, «Центрполиграф», 2007 год.