**Классный час на тему: «Будь здоров!» (3 класс)**

**Цель**: Способствовать воспитанию здорового образа жизни.

**Задачи:**

- побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни;
- содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.
- развивать навыки работы в группах, коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь;
- воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах.

**Оборудование**: компьютер, проектор, экран, карточки с заданиями для групп.

**Ход занятия**

**I. Актуализация знаний.**

 -Послушайте стихотворение Г.Остера (читает ученик).

Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятье

Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки,

Шея, уши и лицо.

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять.

Стричься тоже бесполезно.

Никакого смысла нету.

К старости сама собою

Облысеет голова.

 -Нарисуйте портрет человека, который выполняет эти «вредные советы».

**II. Определение темы занятия, постановка целей.**

- Давайте попробуем выяснить, от чего зависит наше здоровье. Дети высказывают свои предположения, учитель записывает на доске.

• От здоровья родителей, бабушек и дедушек.

• От того, как часто нас осматривает врач.

• От того, каким воздухом дышим.

• От того, какую воду пьем.

• От того, что употребляем в пищу.

• От себя самого.

- Давайте из этого перечня попробуем выделить самое главное. (От себя самого.)

-Действительно, здоровье в большей степени зависит от нас самих. Что может повлиять на состояние здоровья? (Образ жизни, окружающая среда, питание)

-Сформулируйте тему занятия. (Здоровый образ жизни.)

*-* Что же включает в себя понятие «здоровый образ жизни? (Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; нет вредным привычкам.)

**III. Работа в группах.**

1 группа. Режим дня. *(Приложение 1.)*

Дети работают с разрезными карточками, выкладывая по порядку пункты режима дня. Проверка по плакату с режимом дня.

2 группа. Правильное питание. *(Приложение 2.)*

 Учащиеся должны распределить слова в два столбика по группам «Полезные продукты» и «Вредные продукты»: *пепси-кола, молоко, яблоки, фанта, геркулес, чипсы, морковь, лук, чупа-чупс.*

3 группа. Гигиена. *(Приложение 3.)*

 Учащиеся работают с текстом «Сказка о микробах». Составляют правила гигиены.

4 группа. Вредные привычки. *(Приложение 4.)*

 Учащиеся работают с текстом стихотворения, распределяют привычки по двум группам «Полезные» и «вредные».

5 группа. Закаливание, зарядка. *(Приложение 5.)*

 Учащиеся анализируют рисунок двух ребят, анализируют их действия, делают вывод.

**IV. Физминутка «Кошки-мышки».**

**V. Защита групп. (Учитель по ходу дополняет учащихся.)**

1 группа. Сравнение с эталоном.

-Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным, волевым. О том, каким должен быть режим дня расскажут ребята, которые подготовили сообщение по  этой теме.

2 группа. Дополнение списка вредных и полезных продуктов.

-В полезных продуктах содержатся витамины. Молоко, морковь, сыр – витамин А – витамин роста, улучшающий зрение.

Капуста, огурец, помидор – витамин С. Он помогает бороться с микробами.

Рыба, творог – витамин D. Он укрепляет костную систему.

-Вредные продукты: пепси-кола, фанта, чупа-чупс. Почему они вредные? Их мы не храним в холодильнике, но они долго хранятся. Почему? В них есть пищевые добавки группы Е. При частом употреблении, они наносят вред организму.

3 группа. Знакомят с правилами личной гигиены. Показывают, как нужно правильно мыть руки. (Намочить руки, намылить с обеих сторон, намылить между пальцами, полоскать водой, насухо вытереть чистым полотенцем.)

4 группа. Дополнение списка полезных и вредных привычек.

Игра «Доскажи словечко».

1.Я люблю покушать сытно,

Много, вкусно, аппетитно,

Ем я все и без разбор,

Потому что я … (обжора).

2.Ну, а я ленив и скучен,

Я с платочком неразлучен.

Не люблю играть и петь

Мне бы лучше пореветь.

Главный нытик я из класса,

А зовут меня все … (плакса).

3.Не люблю я, братцы, мыться,

С мылом, щеткой не дружу.

Вот поэтому, ребята,

Вечно грязный я хожу.

И сейчас не потому ли

Назовут меня …( грязнулей).

4.Вещи всюду я бросаю

И найти их не могу.

Что схвачу, в том и бегу.

Где штаны? А где рубаха?

Я не знаю. Я - … (неряха).

5 группа. Называют правила закаливания. Показывают физические упражнения для утренней зарядки.

-В далекие времена для того, чтобы прокормиться, нашим предкам приходилось много ходить, бегать, охотиться. Сама жизнь ставила условие: чтобы не умереть, надо было двигаться. И сегодня фраза «Движение - это жизнь» остается верной. Почему? (При движении кровь перемещается в организме с большей скоростью и лучше снабжает клетки кислородом, питательными веществами - обмен веществ улучшается, укрепляется дыхательная система и сердце.)

-Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. Закаливание проводиться с помощью воздуха, воды, солнца. Закаливать свой организм нужно постепенно, но настойчиво. При этом укрепляется не только здоровье, но и сила воли. Закалённый человек без вреда для здоровья переносит и ветер, и холод, почти не болеет простудными заболеваниями.  Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – хождение босиком.

**Правила закаливания:**

• Закаливание начинайте сразу с обливания холодной водой.

• Самыми первыми средствами закаливания являются воздушные и солнечные ванны.

• Прежде чем приступать к закаливанию, нужно избавиться от «микробного гнезда» в виде больных зубов, насморка, кашля и т. д.

• Закаливание нужно начинать после консультации с лечащим врачом.

• Обтирание водой, ванночки для рук и ног - это самые первые из закаливающих водных процедур.

• Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня; если заболел, то возвращайся к закаливанию только после выздоровления.

• Закаливание должно быть постепенным: нужно снижать температуру воды на 1 градус через каждые 2 дня.

• Температуру воды можно снижать резко, например с 27 до 20 градусов.

**VI. Рефлексия.**

 -Главное в сохранении здоровья - это забота самого человека о своем организме. И заботиться о нем надо начиная с детства, выполнять все необходимые правила гигиены, заниматься физической культурой и не совершать поступков, наносящих вред здоровью.

 -Выберите слова для характеристики здорового человека. (На доске карточки со словами, учащиеся выбирают нужные характеристики и выставляют их рядом с изображением ученика). *Приложение 6.*

 - Я желаю вам быть красивыми, сильными, ловкими, румяными, статными, стройными, крепкими, подтянутыми, беречь свое здоровье.

*Приложение 1.*

|  |
| --- |
| ЗАРЯДКА |
| УМЫВАНИЕ |
| ЗАВТРАК |
| ШКОЛЬНЫЕ УРОКИ |
| ОБЕД |
| ПРОГУЛКА |
| ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ |
| ПРОГУЛКА |
| ИГРЫ, ЧТЕНИЕ |
| ДУШ |
| СОН |

*Приложение 2.*

|  |
| --- |
| ***Распределите продукты в две группы:****Пепси-кола, молоко, яблоки, фанта, геркулес, чипсы, морковь, лук, чупа-чупс*Полезные\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Вредные\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***Дополните список своими примерами.*** |

*Приложение 3.*

|  |
| --- |
| **Сказка о микробах**Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов.Муха улетела, а микробы остались на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи!»И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезней рукой подать!1. Что в этой сказке правда, а что вымысел?
2. Что помогает людям победить микробов?
3. Как нужно правильно мыть руки?
4. Какие еще правила гигиены можете назвать?
 |

*Приложение 4.*

|  |
| --- |
| ***Прочитайте стихотворение, распределите привычки по группам.***Вы грустны, грязны, плаксивы, Все мы любим умыватьсяВы неряхи, вы ленивы, И опрятно одеваться.И обжоры, и глупцы. Солнце, воздух и вода –Нам, увы, не по дороге, Наши лучшие друзья.Уносите, братцы, ноги! К спорту мы неравнодушны,Не найдете среди нас Аккуратны и послушны.Вы друзей себе сейчас! Вот любимые продукты:Витамины, соки, фрукты.**ПРИВЫЧКИ****ВРЕДНЫЕ****ПОЛЕЗНЫЕ**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

*Приложение 5.*

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Людмила\Desktop\s1200.jpg | C:\Users\Людмила\Desktop\original_2.jpg |
| C:\Users\Людмила\Desktop\5ad8fdbc5405.jpg | C:\Users\Людмила\Desktop\фантазер-ня-44963636.jpg |

*Приложение 6.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **КРАСИВЫЙ** | **ЛОВКИЙ** | **СТАТНЫЙ** | **КРЕПКИЙ** |
| **СУТУЛЫЙ** | **БЛЕДНЫЙ** | **СТРОЙНЫЙ** | **НЕУКЛЮЖИЙ** |
| **СИЛЬНЫЙ** | **РУМЯНЫЙ** | **ТОЛСТЫЙ** | **ПОДТЯНУТЫЙ** |