Классный час

 3 класс

Тема:

**« Почему нужно вести здоровый образ жизни?**

**Цель:**

* сформировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни и

развитию навыков ЗОЖ;

* воспитывать у них культуру здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Раскрыть учащимся понятие «здоровый образ жизни».
2. Углубить у школьников понимание, что здоровье – важнейшая жизненная ценность для каждого человека.
3. Научить учащихся принимать решения и действовать во благо своего здоровья и здоровья окружающих.

Оборудование:

1) АРМ

2) Сумка с предметами (мяч, скакалка, гантели, фигурные коньки, яблоко, лук, морковь, зубная щетка и паста, мыло),

3) Конверты с пословицами,

4) Отрывок из мультфильма «Советы тетушки Совы»,

*1. Представление*

- Здравствуйте  ребята!

Я приглашаю вас в круг.

Я хочу познакомиться с вами . Меня зовут ,,,,,,,,

Поднимите руки те, кто сегодня пришел в школу с хорошим настроением.

Хлопните в ладоши те, кто посещает спортивные кружки

Подойдите ко мне те, кто сегодня утром почистил зубки.

Топните ногой те, кто учится в школе № 5 г. Магнитогорска в 3 «Б» классе.

*2. Введение в тему*

- Ребята, вы из 3 «Б» класса школы № 5 г. Магнитогорска? Тогда это вам передала посылку. Давайте посмотрим, что там?

- Интересно: почему именно эти предметы? И что их объединяет? (скакалка для того чтобы играть, укреплять мышцы, гантели – чтобы укреплять мышцы ног, зубная щетка – для того, чтобы содержать зубы в чистоте, яблоко и лук - полезны для организма)

- Каким предложением можно объединить необходимость этих предметов (чтобы укреплять здоровье)

- Сегодня на нашем занятии мы поговорим о здоровье.

 *-* Есть такое мудрое выражение:

**“Здоровый нищий счастливее больного короля”**

- Как вы понимаете это выражение?

- А значит, нам с вами нужно беречь свое здоровье. И уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

Пожалуйста, поднимите  руки, кто  никогда  не  болел?

- А  кто  болел  1  раз? А  кто  болел 2 раза?

- Вот видите, каждый из вас болел. А каждая болезнь вредно влияет на организм.

- А ведь ученые  считают, что  человек  должен  жить  150-200  лет (так  древние  греки  считали, что  умереть  в  70  лет, значит умереть в колыбели, т.е. совсем маленьким ребенком).

**3*) Определение ценности здорового человека***

- Ребята, а как вы думаете, чем отличается здоровый человек от больного? Расскажите ………………

- Значит, если человек здоров, то….

1. Всегда хорошее настроение,

2. Сильный, бодрый и красивый,

3. Хотелось работать, прыгать, играть и учиться,

4. Здоровые люди любят природу, видят мир красивым,

***В) Определение условий для здорового образа жизни***

 -А что же нужно для того, чтобы сберечь свое здоровье? ( нужно вести здоровый образ жизни).

- А что нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни?

**Слайд** **1. Здоровый образ жизни** –это,в первую очередь, активные занятия зарядкой, физкультурой и спортом, закаливание. По  мнению  ученых, ежедневные  физические  нагрузки  замедляют  старение  организма  и прибавляют  в  среднем  6-9  лет  жизни.

- А давайте посмотрим, какие предметы из посылки нам в этом будут помогать? (скакалка, гантели, коньки, мяч)

- А из вас, кто-нибудь занимается зарядкой?

- А кто ходит на спортивные секции?

- Посмотрите на такой предмет, как скакалка. Самый обычный спортивный предмет. Как она может помочь нам ?

- Кто хочет показать какое –нибудь упражнение со скакалкой. ( дети показывают можно читать стих А. Барто «Скакалка»)

**Вывод:**          Итак, физическая  нагрузка  необходима  для  организма. Но  упражнения  приносят  большую  пользу  в  том  случае, если  они  выполняются  постоянно.

***4) Просмотр мультфильма «Советы Тетушки Совы»***

- Любите ли вы смотреть мультфильмы? Тетушка Сова хочет вам рассказать интересную историю, из которой наверняка вы выделите еще одно очень ценное правило здорового образа жизни. И какое же правило здорового образа жизни нужно выполнять ежедневно?

2. **Здоровый образ жизни – это вести опрятный образ жизни, соблюдать гигиену тела**. СЛАЙД

- Какие предметы из посылки помогут нам в этом? (мыло, зубная паста, зубная щетка)

- А вы выполняете эти главные правила здоровья?

3. **Здоровый образ жизни – правильное и полезное питание СЛАЙД**

- Какие предметы из посылки нам в этом помогут? (овощи и фрукты)

- А какие вы полезные продукты кушаете каждый день?

- Да это очень полезные продукты СЛАЙД

- Ребята, посмотрите - есть продукты, которые не рекомендуется есть.

**4. Здоровый образ жизни** – это отказ от вредных привычек (пиво, алкоголь, наркотики

***5 Работа с пословицами Практическая работа в парах***

- Здоровье – главная ценность человека. И поэтому народ с давних времен про здоровье сложил много пословиц.. Давайте сейчас поработаем в парах и попробуем составить пословицы.

 (Дети составляют пословицы, которые рассыпались)

 Здоровье – дороже богатства.

 Двигайся больше - проживешь дольше.

 Здоровье сгубишь - новое не купишь.

Как вы понимаете пословицу **Двигайся больше - проживешь дольше**

***Вывод;***Но надо  помнить, что  чередование  физических нагрузок и  отдыха  необходимы. Они улучшают  работоспособность, приучают  к  аккуратности, дисциплинируют  человека, укрепляют  его  здоровье.

- Давайте сейчас проведем эксперимент. Сядьте ровно и не шевелитесь. Сидите !!!

 - Вот видите как это утомительно, а вот что выявили однажды ученые.

Они  поставили  такой эксперимент. Одной  группе  участников  был  предложен  комплекс  физических  упражнений, а  другой  группе  предстояло  пролежать  20  дней  неподвижно.

- Как вы думаете, какая группа выглядела более здоровой?

    И  что  получилось:!? У тех, кто  лежал, появилось  головокружение, они  не  могли  долго  ходить, им  было  тяжело  дышать, пропал  аппетит, они  стали  плохо  спать, снизилась  работоспособность.

 **Вывод** :  Значит,  наше  здоровье  зависит  от  нашего образа жизни: наших  привычек, от  наших  усилий  по  его  укреплению. А особенно хорошо закаляться. И помогут в этом нам :Солнце, воздух и вода.– наши лучшие друзья

- Поэтому я сегодня вам желаю:

* Никогда не болеть;
* Правильно питаться;
* Закаляться и набираться больше сил и здоровья
* Быть бодрыми;
* Вершить добрые дела.

**В общем, вести здоровый образ жизни!**

- Кто захотел прямо с сегодняшнего дня вести здоровый образ жизни? Давайте сейчас громко скажем :

 **«Я выбираю здоровье, я выбираю здоровый образ жизни!»**

**-** А я в свою очередь предлагаю сейчас вам хотя бы немножко укрепить свое здоровье. Молоко – самый полезный продукт. Ведь недаром всех грудных малышей кормят молоком. Пейте, дети молоко. Будете здоровы! (раздать яблоки, молоко, скакалки)

Песня. «Закаляйся, если хочешь быть здоров»

|  |  |
| --- | --- |
| Закаляйся, Если хочешь быть здоров. Постарайся позабыть про докторов, Водой холодной обливайся Если хочешь быть здоров. Нам полезней Солнце воздух и вода. От болезней  | Помогают нам всегда. От всех болезней нам полезней Солнце воздух и вода. Закаляйся, Если хочешь быть здоров. Постарайся позабыть про докторов, Водой холодной обливайся  Если хочешь быть здоров |

 Спасибо за работу