

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Заинская средняя общеобразовательная школа №3»
Заинского муниципального района Республики Татарстан**

Классный час в 3 классе

«Как помочь сохранить себе здоровье»

**Учитель начальных классов
МБОУ «ЗСОШ №3»
Ахметова Гюзель Рафисовна**

Цель классного часа:

Познакомить детей с правилами здорового образа жизни;

Научить самостоятельно, следить за состоянием своего здоровья;

Воспитывать силу воли;

Развивать интерес к спорту.

пропаганда здорового образа жизни, изучение правил сохранения здоровья,

развивать речь и мышление

Оборудование: плакат «Правильное питание», рисунки ЗОЖ, пословицы о здоровье, ноутбук, экран, толковые словари, лист бумаги, цветные карандаши

Ход классного часа

I. Оргмомент

II. Сообщение темы и целей классного часа.

Слайд 1 - слушание отрывка песни «На зарядку»

- Для чего нужно выполнять зарядку?

- Какова тема классного часа?

Слайд 2 - тема классного часа

У природы есть закон –

Счастлив будет только тот,

Кто здоровье бережет.

Прочь гони-ка все хворобы!

Поучись-ка быть здоровым!

III. Основная часть

Слайд 3 – Что такое здоровье? (Рассуждения детей, работа с толковым словарём)

Здоровье – одна из величайших человеческих ценностей. Лучше всех это знают нездоровые люди. Физические страдания лишают их главного. К чему стремится человек – счастья.

Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Слайд 4 - Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.

Слайд 5 – ЗОЖ

- отказ от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств)
- оптимальный двигательный режим, закаливание
- рациональное питание
- личная гигиена
- положительные эмоции

Слайд 6 - Правило 1: С самых ранних лет понять, что здоровье человека – в его собственных руках.

Объясните это правило.

Слайд 7 – Ни в коем случае не допускайте появления избыточного веса.

- Откуда берется избыточный вес? (Люди за короткое время употребляют много пищи. В мозге происходит перевозбуждение аппетитного центра. Он заставляет в дальнейшем потреблять много пищи) Некоторые девочки, желая иметь стройную фигуру, вообще перестают есть.

Наилучший ли это способ хорошо выглядеть и почему?

Как иначе можно сохранить хорошую форму?

Слайд 8 – Будьте активными!

Движение – это основа жизни и для животных и для человека. Работа мышц человека усиливает обмен веществ в организме. Чем сильнее физическая нагрузка скелетных мышц, тем больше получает энергии сердце.

- для чего необходимо делать утреннюю зарядку? (Утренняя зарядка способствует окончательному пробуждению от сна. Она выводит организм из его сонного состояния. Она настраивает на рабочий лад. Улучшает кровоснабжение тканей. Более глубоким становится дыхание. Укрепляется сердечная мышца. Увеличивается поступление кислорода в легкие и в кровь.)

А какая роль физминутки на уроке? Ответы-рассуждения ребят

Слайд 9 – Занимайтесь закаливанием.

- Что такое закаливание организма? (Это постоянное воздействие воздуха, солнца и воды. Организм приспосабливается к их влиянию. Тогда он легче переносит жару, холод, ветер, дождь, сырость. Таким образом, закаливание предохраняет человека от простуды и инфекций. Улучшается сон и настроение.)

Слайд 10 – Исключите любые вредные привычки.

- Давайте порассуждаем: Какую роль в сохранении и укреплении здоровья играют воля и характер человека?

- Курить можно в том случае, если человек решил распрощаться со своим здоровьем как можно быстрее. Если человек курит, ему уже не стоит думать о чистом воздухе, воде о хорошем качестве продуктов. Даже если он это будет иметь – сигареты все перечеркнут.

Думать о «безобидном» алкоголе в школьном возрасте – преступно для себя. Пиво красиво выглядит только на рекламных роликах. А в молодом организме – это дьявол, поменявший квартиру. Из красивой банки он переселяется в молодое тело и устраивает там настоящий разгром.

Слайд 11 – Преодолевайте лень!

IV. Закрепление

Слайд 12 – Эти правила помогут человеку вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным, готовым к труду, учёбе и вообще к жизни. Перечислите их.

Слайд 13 – Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго, долго будут жить.
И запомните, ведь здоровье
В магазине не купить!

Слайд 14 – Здоровье - это кладезь.

Его нельзя купить.
Однажды потерявши,
Его не возвратить.
Не одолжить у друга,
Не выиграть в лото,
Ведь без здоровья счастье,
Поверьте уж не то.

Слайд 15 – Море счастья без здоровья

Не наполнит душу вам.
Не подарит настроенье
Ни тебе и ни друзьям.
Не порадует работа,
Да и денег не скопить.
В общем, без здоровья плохо,
Очень плохо людям жить.

Слайд 16 – Несомненно, что здоровье

С детства надо укреплять:
Физкультурой заниматься,
Бегать, прыгать и играть.
Фрукты есть как можно больше,
Предварительно помыть,
А гуляя после школы,
Про уроки не забыть.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья»

- Кто из вас всегда готов
Жизнь прожить без докторов?
- Кто не хочет быть здоровым,
Бодрым, стройным и веселым?
- Кто из вас не ходит хмурым,
Любит спорт и физкультуру?
- Кто мороза не боится.
На коньках летит, как птица?
- Ну а кто начнет обед –
С жвачки импортной, конфет
- Кто же любит помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны?
- Кто поел - и чистит зубки
Ежедневно дважды в сутки?
- Кто из вас из малышей
Ходит грязный до ушей?
- Кто согласно распорядку
Выполняет физзарядку?

Рефлексия

- Когда-то древние греки высекли на камне: «Хочешь быть здоровым – бегай. Хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным – бегай».

А что значит быть здоровым?

Выберите слова характеристики здорового человека.

Здоровый человек – это ... человек. **Крепкий, сильный, толстый, бледный, неуклюжий, весёлый, ловкий, красивый, сутулый, румяный, стройный.**

Слайд 17 – Я надеюсь, что вы, ребята, сделаете правильный выбор и войдете во взрослую жизнь здоровыми, жизнерадостными, доброжелательными людьми, уверенными в своих силах и способными решать любые проблемы.

Слайд 18 -

Желаю вам цвести, расти,
копить здоровье.

Оно для дальнего пути –
главнейшее условие.

С.Я. Маршак.

На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчики в соответствующие цвета. Если какая – то позиция вас не заинтересовала – не красьте.

Большой – для меня тема была важной и интересной – красным.

Указательный – узнал много нового – жёлтым.

Средний – мне было трудно – зелёным.

Безымянный – мне было комфортно – синим.

Мизинец – для меня было недостаточно информации – фиолетовым.

В здоровом теле... (здоровый дух)

Богатство - на месяц, здоровье ... (на всю жизнь)

Здоровье дороже ... (денег)

Моё здоровье ... (в моих руках).

Здоровье сгубишь – новое (не купишь).

Было бы здоровье, а счастье (найдётся).

Не рад больной и золотой (кровати).

Здоров будешь – все (добудешь).

Чистая вода - для хвори беда.

Чистый рот – враг болезней.

Чисто жить – здоровым быть.

Здоровье не купишь.

Береги платье снову, а здоровье смолоду