

ГБОУ СОШ с. Малячкино

**Классный час  
в 3 классе**

**«Урок здоровья»**

**Учитель Климова Г. А.**

**2016 уч. год**

## **Классный час в 3 кл.**

**Тема: «Урок здоровья.» (с презентацией)**

**Цель:** формировать понятие о полезных и вредных привычках, о здоровом образе жизни, воспитывать у детей умение заботиться о своём здоровье.

**Оборудование:** медиапроектор, презентация «Урок здоровья» карточки со словами, памятки о режиме дня, средства личной гигиены (мыло, зубная щетка, зубная паста, расческа, гель для душа, пена для ванны, щетка для одежды), сравнительная таблица о питании, соки, гантели, кружка.

### **Ход занятия.**

#### **1. Вступление.**

Сегодня мы поговорим о здоровье человека.

- Ребята, для чего человеку нужно быть здоровым?

- Верно, для того, чтобы сделать в жизни много полезного и для себя, и для близких людей, и для страны.

Выберите слова для характеристики здорового человека:

**Красивый сутулый сильный ловкий бледный румяный стройный  
толстый крепкий неуклюжий подтянутый**

Такой человек должен соблюдать Правила здорового образа жизни. Такие правила приносят пользу только тому, кто следует им не от случая к случаю, а постоянно, живёт по этим правилам.

#### **2. Режим дня.**

Для того чтобы быть здоровым, успевать всё делать, необходим режим дня.

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности:

учёба, отдых, труд, питание, сон.

Перед вами *Памятка* или рекомендации по соблюдению режима дня.

Пользуясь этой памяткой,

Вам проще будет чередовать виды деятельности, ваш организм будет меньше уставать, а значит дольше останется здоровым. В конце занятия вы получите эту Памятку.

#### **3. «Соблюдай чистоту» – сценка.**

К нам в гости пришла Гигиена – чистота.

Гигиена:

Добрый день! Я Гигиена.

Я пришла вас научить,

Как здоровье сохранить.

Много грязи вокруг нас,

И она в недобрый час

Принесёт нам вред, болезни.

Но я дам совет полезный.

Мой совет совсем несложный -  
С грязью будьте осторожны!

Забегает Грязь:

Вы про грязь? И я у вас!

Гигиена:

Ты ко мне не приближайся!

И ко мне не прикасайся!

Грязь:

Ах, ах, ах! Какое платье!

Да ведь не на что смотреть!

Я б такое не надела.

У меня – другое дело!

От борща пятно большое,

Вот сметана, вот жаркое,

Вот мороженое ела,

Это – в луже посидела.

Это – клей, а здесь – чернила.

Согласитесь, очень мило.

Я наряд свой обожаю,

На другой не променяю.

Грязь здороваётся с детьми за руку. Гигиена следом вытирает полотенцем детям руки. Учитель и Гигиена оттаскивают Грязь от детей.

Грязь:

Вы не вымыли посуду?

Значит, скоро я прибуду.

Перестаньте убираться,

Окна мыть, пол подметать.

Ненавижу тряпки, щётки,

Я, друзья, боюсь щекотки.

Забираюсь в уголки,

Там, где пыль и пауки.

Чистоту я не терплю,

Тараканов, мух люблю.

Гигиена:

А наши дети любят чистоту, порядок, любят умываться, чистить зубы.

Грязь:

Нет, нет, нет! Я вам не верю!

Гигиена:

Это мы сейчас проверим!

Загадывает детям загадки:

1. *Гладко, душисто, моет чисто.*

*Нужно, что б у каждого было.*

*Что, ребята? (мыло)*

2. *Целых 25 зубков*

*Для кудрей и хохолков.*

И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком. (расчёска)

3. Вроде ёжика на вид,  
Но не просит пищи.

По одежде пробежит –  
Она станет чище. (щётка)

4. Вот какой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

На полу не видно луж.

Все ребята любят . . . (душ) Выставка ср. личн. Гигиены. Чем вы ещё пользуетесь? (зубная щётка, гель для душа, пена для ванны, зубные пасты и т. д.)

Ну, теперь ты убедилась?

В школу зря ты к нам явилась!

Грязь:

Плохи совсем мои дела,

Здесь друзей я не нашла.

(уходит)

Гигиена:

Запомнить нужно навсегда

Залог здоровья – чистота!

Учитель:

Значит, чтобы быть здоровым, нужно соблюдать гигиену – чистоту!

#### 4. Питание.

Здоровое питание- одна из основ здорового образа жизни. Какое питание можно считать здоровым?

Разнообразное

Однообразное

Богатое витаминами

Богатое сладостями

Регулярное

От случая к случаю

Без спешки

Второпях

Верно! И особенно полезно употреблять витамины.

(выбегают витаминки)

- Каша – это хорошо, а с витамином лучше.

Как поесть и что поесть вас сейчас поучим.

- Мы сестрички - витаминки АВС и Е и Д

Очень многие продукты есть советуем тебе.

- Витамины АВС – так мы называемся.

Быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся.

- Ешьте печень и желток, и морковь, и рыбу

- Чтоб вы вырасти могли, видеть все могли бы.
- Черная смородина, и шиповник, и лимон  
Как полезен нам всем он!
  - Витамины группы В мы советуем тебе  
Они в гречневой крупе, черном хлебе обитают,  
Укрепляют аппетит, памяти нам добавляют.

А особенно полезен сок! (*реклама соков*)

#### Помидор:

Красен, сочен помидор,  
Полон витаминов я.  
Сок попробуйте томатный,  
Предлагаю вам, друзья!

#### Морковь:

Вам советую, ребята,  
Пейте сок морковный  
И за папу, и за маму  
Пейте на здоровье!

#### Яблоко:

А как яблочный полезен,  
Помогает от болезней.  
От докторов, и без сомнения,  
Ищите в яблоках спасение!

#### Хором:

Чтоб здоровым быть ты мог,  
Пей всегда фруктовый сок!  
(*угощение соками*)

#### **5. Больше двигайся!**

- 1) Малоподвижный образ жизни вредит здоровью. Что нужно делать, чтобы больше двигаться? (ответы детей)
- 2) Сейчас ребята покажут упражнения с мячом.
  - У меня весёлый мяч,  
Он со мной пустился вскачь.
  - Слева прыг, справа скок,  
Улетел под потолок.
  - Под ногами пробежал,  
В руки к нам опять попал.

Мяч не любит отдыхать, любит прыгать и скакать!

- 3) Сценка « Волк и Заяц» (появляются Волк и Заяц.)

**Хором:**

Мы великие спортсмены,  
Мы спортсмены – просто класс!  
Упражнения с гантелями  
Мы делаем на раз!

(Плохо получается)

**Учитель:**

Что случилось? Что случилось?  
Почему не получилось?  
Ваши упражнения лишь вызвали улыбку  
Дадим горе –спортсменам еще одну попытку?

**Дети:**

-Да!

**Волк и заяц хором:**

-Поднимаем смело гири,  
Мы сильнее в целом мире!  
Опускаем гири наши.....  
Видно, съели мало каши...

**Учитель:**

Ешьте кашу с молоком,  
Делайте зарядку.  
И тогда с мускулатурой  
Будет все в порядке.  
Скажи, пожалуйста, Заяц, что ты ешь, чтобы быть здоровым и сильным?

**Заяц:**

-Я ем много вкусных –превкусных вещей: чипсы, кириешки, конфеты,  
мороженое.

**Дети:**

Нет! Так нельзя, нужно есть больше фруктов и овощей. Там много  
витаминов. Они помогут вырасти сильными и здоровыми.

**Ученик:**

А я знаю, почему Волк такой слабый. Я видел, как он курил в  
мультфильме.

**Учитель:**

Какой позор! Замечу непременно -  
Курильщикам вредно, особенно спортсменам.

Курильщик не только отравляет свой организм, но и всех окружающих. В  
дыму 1 сигареты содержится до 20 ядовитых веществ, в том числе  
никотин – сильнейший яд. Если извлечь никотин из 5 папирос, то он убьёт  
кролика, а из 100 – лошадь. Курение способствует развитию болезней.

**Волк:**

Мне учитель физкультуры

Это долго объяснял:  
От куренья заболеешь –  
Так вчера он мне сказал.  
И оставят тебя силы,  
Станешь бледным, некрасивым,  
Твои зубы пожелтеют,  
Мускулы все ослабеют.

**Учитель:**

Да, ты с куреньем поспешил,  
Но теперь – то что решил?

**Волк:**

Лучше, братцы, не курить,  
Быть здоровым, сильным.  
И рекорды все побить,  
И стать олимпийцем!!!

***Физминутка:***

*. Раз, два, - мы считаем, и шагаем, и шагаем!  
3 – 4, 3 – 4, Руки в стороны пошире.*

*А теперь все потянулись, оглянулись, улыбнулись  
Покачали головой, ай-ай-ай, ой-ой-ой!  
Вместе дружно все присели,  
Потом встали. Полетели.  
И попрыгали прыг – скок, как кузнечик на листок.  
И похлопали в ладоши, Ты – хороший, я – хороший!*

**Волк:**

Ух, как я устал! Хочу пить! (берёт кружку с пивом)

**Дети:**

Нет! НЕ пей! Пиво – это алкогольный напиток!

**Учитель:**

Верно, ребята! Спирт (алкоголь), который содержится в пиве и других спиртных напитках, вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей: слабеет память, внимание. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.

**Волк:**

**Ой! Я лучше сока попью!**

**Вывод:**

Не заводи вредных привычек!

**6. Закаляйся!**

Дети:

- а) Крепким стать нельзя мгновенно,  
Надо закаляться постепенно.
- б) Утром бег и душ бодрящий!  
Как для взрослых, настоящий!
- в) На ночь окна открывать,  
Свежим воздухом дышать.
- г) Ноги мыть водой холодной  
и тогда микроб голодный  
вас вовек не одолеет!
- д) Летом нужно загорать.  
Кожа от солнца у вас загорает,  
И под влиянием солнца лучей  
Д – витамин образуется в ней.

**7. Чтобы были вы красивы,  
Чтобы не были плаксивы,  
Чтоб в руках любое дело  
Дружно спорилось, горело,  
Чтобы громче пелись песни,  
Жить чтоб было интересней,  
Нужно сильным быть, здоровым –  
Эти истины не новы.**

**8. Рефлексия:**

**Презентация «Урок здоровья».**

- 1) Назовите, какие из показанных привычек полезные, а какие вредные, объясните, почему. (слайды № 2 – 9)
- 2) Что нужно делать, чтобы быть здоровым ( слайды № 10-36 )

Итог:

**9. Раздача памяток по рекомендациям к режиму дня.**



