Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №11 имени Николая Алексеевича Свистунова

села Беноково муниципального образования Мостовский район

**Классный час**

**«Мы за здоровый образ жизни»**

**3 класс**



**Учитель начальных классов**

 **Л.Ю. Афанасьева**

**Цель:**

Дать представление о том, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни; пропагандировать здоровый образ жизни.

**Задачи**

Образовательные

Вызвать интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье - самое ценное достояние  человека.

Сформировать представление о значении питания, физической культуры, закаливания в жизни человека.

Попытаться сформировать мотивацию на нетерпимое отношение к вредным привычкам.

Развивающие

Развивать умение рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания.

Развивать устную речь учащихся.

Воспитательные

Воспитывать чувства любви и заботы к собственному организму.

Формировать у детей коммуникативные навыки.

**Ход беседы**

Здравствуйте, ребята! Меня зовут Ольга Ивановна. Сегодня мы будем с вами говорить, как взрослые люди, на серьезную тему: «Здоровье»

Девиз нашего занятия звучит так*: Я здоровье сберегу,*

*Сам себе я помогу!*

*Учитель*: Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья: «Здравствуйте», «Доброго здоровья!», спрашивали «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно.

Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому человеку. **Слайд 1**

*Учитель*: Что значит быть здоровым?

*Дети:* Быть здоровым – это значит жить без болезней.

*Учитель*: Здоровье в большей степени зависит от нас самих. Что может повлиять на состояние здоровья?

*Дети*: Образ жизни, окружающая среда, питание.

*Учитель*: Что же включает в себя понятие «здоровый образ жизни»? (ответы детей).

*Учитель*: Исходя из представленной картины, давайте сделаем вывод: **Слайд 2**

Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; нет вредным привычкам; доброе отношение к природе, людям; правильная организация труда и отдыха. Да, это секреты здорового образа жизни.

Сегодня на занятии мы с вами попробуем вырастить необычный цветок- Цветок здоровья

**Слайд 3**

 Учитель: Начнем с серединки цветка- основы. Я буду показывать вам буквы, а вы придумайте слова на эти буквы так, чтобы они указывали нам здоровый образ жизни.

 З – зарядка; здоровье

 Д – душ; движение

 О – овощи; организм

 Р – режим;

 О – отдых;

 В – воздух, вода;

 Ь - ---;

 Е – езда, еда.

 Учитель: - Молодцы, ребята! Какое слово получилось? (здоровье)

 Середина цветка (прикрепить).

 А теперь создадим лепестки. Сможем это сделать, раскрывая секреты здоровья.

**1.Режим дня Слайд 4**

*Учитель*: Давайте вспомним, что такое режим дня? (ответы детей).

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным, волевым

*Работа в парах.* На партах оранжевые конверты с изображением режимных моментов.

Вы должны их правильно расположить по мере выполнения режима дня. Подскажу одно режим должен начинаться с подъёма.

*Работа у доски.* То же самое задание 2 ученика выполняют у доски.

Молодцы! Итак, появился первый лепесток (прикрепляем лепесток )

**2. Правильное питание. Слайд 5**

*Учитель*: Зачем человек ест? (ответы детей)

Без еды человек не  может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни.

Азербайджанская пословица гласит «Дерево держится корнями, а человек пищей». Как вы понимаете смысл этой пословицы? (ответы детей).

*Учитель*: Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны.

Сейчас каждая группа получит карточку, на которой перечислены названия продуктов*.*

*( Рыба, пепси колла, кефир, фанта, сметана, чипсы, геркулес, мясо, подсолнечное масло, торты, морковь, капуста, конфеты, сливочное масло, яблоки, груши, сухарики, свёкла ,хлеб, творог, йогурт, молоко, яйца, рис, греча)*

У каждого ребенка на партах карточки с названиями продуктов. По очереди дети подходят к доске и прикрепляют под нужной записью «Полезные продукты» и «Вредные продукты» ( в группах)

Слова для карточек: молоко, сало, морковь, чипсы, апельсин, конфеты, мёд, петрушка, яблоко, булочка, торт, помидор.

Хорошо, появляется второй лепесток ( прикрепляем лепесток )

***3. Физкультура. Слайд 6***

Чтобы узнать третий секрет здоровья отгадайте загадку.

Это бодрость и здоровье,

Это радость и веселье.

Плюс хорошая фигура

Вот что значит … (Физкультура)

Что вы делаете на уроке физкультуры? (Занимаемся спортом, играем, тренируемся)

Спорт, игра, утренняя гимнастика - очень полезны для здоровья. Они делают нас сильными, крепкими, продлевают жизнь. А в какие игры вы играет? (Ответы детей)

**Сделаем физминутку.**

А сейчас посмотрим, сможете ли вы догадаться, о каких предметах для игр идет речь в этих загадках. Слушайте внимательно (фронтально)

*Не обижен, а надут,*

*Его по полю ведут.*

*А ударят – нипочем,*

*Не угнаться за …(мячом).*

- Какие игры знаете с мячом? (ответы детей)

*Это птица – не синица,*

*Не орёл и не баклан.*

*Эта маленькая птица*

*Называется … (волан)*

- Как называется игра с воланом?

*На снегу две полосы,*

*Удивились две лисы.*

*Подошла одна поближе:*

*Здесь бежали чьи –то … (лыжи)*

*А вот и третий лепесток!*

**4*.* Четвертый секрет здоровья «Чистота залог здоровья» *Слайд 7***

Чтобы узнать этот секрет отгадайте загадку.

Вы не вымыли посуду?

Значит, скоро я прибуду.

Если пол вы не помыли –

Меня в гости пригласили

Перестаньте убираться,

Окна мыть мыть, пол подметать.

Ненавижу тряпки, щетки,

Забиваюсь в уголки,

Там, где пыль и пауки.

Чистоту я не терплю,

Тараканов, мух люблю.

А микробов обожаю,

Кто же я такая? (Грязь)

А давайте ребята расскажем с помощью чего можно бороться с грязью.

Для этого вам нужно решить следующие анаграммы (фронтально) Что такое анаграмма? Это зашифрованное слово, в котором все буквы переставлены местами. Отгадайте их

**АНАГРАММЫ *Слайд 8***

МЛОЫ (МЫЛО)

ШТЁКА (ЩЁТКА)

ЛМОЧАКА (МОЧАЛКА)

ЛОТЕНПОЕЦ (ПОЛОТЕНЦЕ)

АШПУМНЬ (ШАМПУНЬ)

Прикрепить еще один лепесток

**5. Пятый** **секрет здоровья не поддаваться вредным привычкам**. ***Слайд 9***

- Какие вредные привычки вы знаете? (Куренье, алкоголизм)

 Посмотрите на картинку, как куренье может повлиять на человека.

 **Игра «Найди различия» *Слайд10***

 На экране изображение курящего и некурящего человека. Надо найти отличия, как может куренье повлиять на человека. (фронтально)

Пятый секрет здоровья не поддаваться вредным привычкам. Ещё один лепесток

А как вы думаете, достаточно ли только знать правила здорового образа жизни?

Эти секреты приносят пользу только тому, кто живет по этим правилам. О таком человеке говорят, что он ведет здоровый образ жизни.

**Рефлексия.** *Вот и вырос наш необыкновенный цветок. Но любой цветок – даже такой необычный не может жить без солнечного света. На партах у вас лежат лучики- ладошки они согреют , если вы усвоили правила ЗОЖ- подойдите и прикрепите ладошку возле цветка.*

*Учитель*: 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.

На этом наше занятие закончилось. Я благодарю вас за работу.

**А что же поможет сделать нашу жизнь интересной и увлекательной?**

**Это, конечно же, спорт и спортивные игры.**

*Просыпаюсь утром рано*

*Вместе с солнышком румяным,*

*Заправляю сам кроватку,*

*Быстро делаю… (зарядку)*

*Мы на брёвнышки похожи,*

*Строй фигуру и сбивай,*

*Если знаешь, как зовут нас,*

*Быстро, дружно отвечай…  (городки)*

*Эта птица – не синица,*

*Не орёл и не баклан.*

*Эта маленькая птица*

*Называется …             (волан)*

*Нравится он всем ребятам.*

*Может долго он скакать,*

*И совсем не уставать.*

*На пол бросишь ты его –*

*Он подпрыгнет высоко,*

*Скучно не бывает с ним.*

*Мы играть в него хотим.       (мяч)*

*По пустому животу*

*Бьют меня невмоготу.*

*Метко сыплют игроки*

*Мне ногами тумаки.            (футбольный мяч)*

*Ног от радости не чуя,*

*С горки снежной вниз лечу я.*

*Стал мне спорт родней и ближе.*

*Кто помог мне в этом?             (лыжи)*

*Мои новые дружки*

*И блестящи, и легки.И на льду со мной резвятся,*

*И мороза не бояться.              (коньки)*

*На ледяной площадке крик,*

*К воротам рвётся ученик,*

*Кричат все: «Шайба, клюшка, бей!»*

*Весёлая игра …                    (хоккей)*

*Взял дубовых два бруска,*

*Два железных полозка.*

*На бруски набил я планки.*

*Дайте снег! Готовы …  (санки)*

*Не похож я на коня,*

*А седло есть у меня.*

*Спицы есть, они, признаться,*

*Для вязанья не годятся.*

*Не будильник, не трамвай,*

*А звоню я то и знай.           (велосипед)*

*На квадратиках доски*

*Короли свели полки.*

*Нет для боя у полков*

*Ни патронов, ни штыков.        (шахматы)*

*Силачом я стать хочу.*

*Прихожу я к силачу:*

*- Расскажите вот о  чём:*

*Как вы стали силачом?*

*Улыбнулся он в ответ:*

*- Очень просто. Много лет,*

*Ежедневно, встав с постели,*

*Поднимаю я…             (гантели)*

*Когда весна берёт своё,*

*И ручейки бегут звеня,*

*Я прыгаю через неё,*

*А она через меня.          (скакалка)*