*Здоров будешь –*

*все добудешь*

Классный час в 3 «Б» классе



Подготовила и провела

учитель начальных классов

МАОУ «СОШ №33

с углубленным изучением

отдельных предметов

Савоненко М. Н.

Старый Оскол - 2013

- Здравствуйте, дорогие ребята! Вот и закончилось наше лето. До свидания море, лето, каникулы. За это время вы набрались мил и здоровья. А что такое здоровье? (Ответы детей)

- А знаете ли вы, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Значит здоровый человек это какой? (Ответы детей)

- Итак, что же у нас получилось? Здоровье – это режим дня, плюс рациональное питание, плюс активная деятельность, плюс положительные эмоции.

- Сегодня наш первый классный час мы и посвятим здоровью.

Разминка: Представьте, что на ваш носик села муха. Ее можно прогнать только движениями носа. Попробуйте ее прогнать. А теперь назойливое насекомое села на губы, прогоните ее только движениями губ. А теперь она села на правый глаз. А сейчас на левый. Прогнали? Молодцы! И зарядку для лица сделали, и посмеялись. А смех – это один из залогов здоровья.

- Для здоровья прежде всего нужно соблюдать гигиену. Что это такое? (Ответы детей). Сейчас я проверю, как вы знаете предметы гигиены.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (мыло)

Говорит дорожка – два вышитых конца:

«Помойся хоть немножко ,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня.» (полотенце)

Зубов много, а ничего не ест. (расческа)

Костяная спинка,

На брюшке щетинка.

По частоколу попрыгала,

Всю грязь повыгнала. (зубная щетка)

А теперь доскажите словечко:

Грязнулю всегда выручает …(вода)

Я на ежика похожа,

А еще на свинку.

У меня на спинке

Колкая щетинка.

Если вижу я детей

Грязных, будто свинка,

Я щетинкою своей

Им почищу спинку. (мочалка).

- Молодцы! Все предметы угадали. А почему их называют предметы личной гигиены? (ответы детей)

- Скажите пожалуйста, почему спорт, активный отдых важен для здоровья? (ответы детей). Мы сейчас с вами тоже поиграем. Вернее, потанцуем. Ведь танцы – это и спорт, и движение, и красота, и хорошее настроение. (под музыку танцуют современный танец).

- В нашей стране есть основной закон по которому живет государство и народ. Кто скажет, что это за закон? (ответы детей). Конституция – это главный закон нашего государства. 12 декабря 2013 года ему исполнится 20 лет. А кто-нибудь из вас знает, что же написано в этом законе? (ответы детей) В статьях конституции сказано, что каждый гражданин России имеет право на труд и на отдых, на лечение и образование. Но есть также и статьи об обязанностях граждан. Согласно Конституции РФ каждый гражданин обязан сохранять и охранять природу, заботиться о своих близких. А если каждый из нас будет соблюдать все это, то будет здоровым.

(Ученики читают стихотворение)

Мы желаем вам, друзья,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый день перед едой,

Прежде чем за стол садиться

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда.

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы –

И легко вам будет жить!