**«Путешествие в Страну Здоровья»**

(Сценарий классного часа в 3 классе)

**Цели и задачи:**

* Формирование навыков здорового образа жизни;
* Закрепление навыков выполнения ритмических физических упражнений, умения ориентироваться в помещении.

**Оборудование:** воздушные шарики, внутри которых записки «Советы воды»;

кусок мыла; карта класса;

записи ритмичной музыки;

**Ход классного часа:**

**Учитель:**

-Здравствуйте! Я желаю вам здоровья. Это самое ценное, что есть у людей, а значит его надо беречь.

Ученик 1.Приветствуем всех, кто время нашел

И в школу на праздник здоровья пришел!

Пусть весна улыбается нам в окно,

И в классе нашем уютно и светло!

Ученик 2.Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой

Как воздух нужны.

Ученик 3.А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое бережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

(Раздается стук в дверь.)

**Учитель:**

-Давайте посмотрим, кто к нам пришел.

В класс входит **Мойдодыр.**

-Здравствуйте, дети! Я рад, что вы пригласили меня в этот чудесный день. Но я пришел не один. Со мной мои друзья. Отгадайте, кто они.

***Загадка:***

«Зимой падает, весной журчит, летом шумит, осенью капает».(Вода)

В класс входит **Вода.**

**Вода:**

-Здравствуйте! Объясните, зачем вы меня позвали? (рассказать о том, зачем нужна вода). Тогда я остаюсь.

***Загадка:***

«Через нос проходит в грудь и обратный держит путь.

Он невидимый, и все же, без него мы жить не можем.» (Воздух)

В класс входит **Воздух.**

**Учитель:**

-Наши гости помогут нам попасть в Страну Здоровья. В путь –дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь.

Ученики строятся в две колонны за гостями. Звучит веселая мелодия. Все делают круг почета. Первой встает вода и предлагает пробежаться так, как бежит вода. Учащиеся выполняют легкий бег на носках; с ускорением, медленный бег.

Воздух вступает в игру, и дети выполняют ходьбу и бег в рассыпную.

**Мойдодыр:**

-Вот мы пришли в Страну Здоровья. Вода, тебе слово.

**Вода:**

-Ребята, зачем нужна вода?(Без воды засохли бы деревья, кусты. Не смогли бы расти цветы. Да и человек не может жить без воды. Ведь организм содержит большое количество воды. Вода нужна для умывания.)

-А как разные животные умываются? ( дети показывают)

-Вспомните, в какой сказке говорится о том, как умываются животные? Правильно! «Мойдодыр» Корнея Чуковского.

**Учитель:**

-Ребята, Вода сделала вам карты класса, по которым вы должны найти ее сюрпризы.

А одна карта для Мойдодыра и Воздуха. Они будут искать конверт. А что в нем узнаете позднее.

(Учащиеся выполняют задания и находят сюрпризы- воздушные шарики.)

**Вода:**

-Сколько шариков вы нашли! А к ним прикреплены советы. Читайте их.

**1-й совет.** Умывайтесь по утрам, после сна. Мойте руки, лицо, шею, уши.

**2-й совет.** Мойте руки и ноги перед сном каждый день.

**3-й совет.** Обязательно мойте руки после игр, прогулки, общения с животными, туалета.

**4-й совет.** Не реже одного раза в неделю принимайте ванну.

-Запомните эти советы, а шарики оставьте себе как приз за хорошую работу.

**Мойдодыр:**

-Мы нашли конверт. Что же в нем?

(Открывается конверт, где спрятано много «ручейков»- голубых лент.)

Да это же ручейки к игре «Собери ручейки в речку». Давайте поиграем в эту игру!

***Физ.минутка***

Проводятся упражнения: приседания, подскоки на одной ноге, отжимание от пола и т.д. (Каждый участник прикрепляет к доске свою ленточку.)

**Воздух:**

-Какую большую вы собрали речку! Теперь воды в нашей школе очень много. Я принес вам сегодня сказку или быль. Вы решите сами это. Слушайте внимательно.

«В одной квартире жила-была девочка-грязнуля. Больше всего на свете она не любила умываться. И у нее на руках поселились микробы, которые так и старались попасть в рот к девочке.

Однажды это и произошло. Девочка заболела. К ней пришел доктор и сказал, что причиной болезни стали микробы. Доктор посмотрел на руки девочки и удивился. Это ведь раздолье для микробов. И дал ей одно средство, которое навсегда избавило девочку от микробов.»

-Что же это за средство? (Ответы учеников). Правильно это мыло. (Показывает кусок мыла). Мыло и вода настоящие друзья! Как же правильно мыть руки? (Ответы учащихся). А какое еще есть средство, чтобы избавиться от микробов в помещении? (Ответы учащихся)

-Верно, это чистый, свежий воздух. Чтобы избавиться от микробов, надо как можно чаще мыть руки с мылом и проветривать помещение.

-Но есть еще одно средство, которое помогает быть вам здоровыми. Это физические упражнения. Их лучше выполнять на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении. Давайте все вместе выполним упражнения под музыку.

**Учитель:**

-Ребята, вам понравилось сегодня путешествие в Страну Здоровья? Давайте поблагодарим наших гостей и пожелаем им крепкого здоровья. Приходите к нам еще!

Вот спасибо, гости, вам.

Каждый должен думать сам,

Как здоровье сохранить

И болезни победить!

Используемая литература:

Н.Ф.Дик «Начальная школа от А до Я»(практическое руководство для учителя). Ростов-на-Дону. «Феникс» 2006 год.

Л. Н. Яровая и др. «Внеклассные мероприятия». Москва. «ВАКО» 2004 год.