*Классный час на тему «Здоровый образ жизни», 3 класс*

**Задачи**

1. Способствовать воспитанию здорового образа жизни, бережного и вдумчивого отношения к своему здоровью.

2. Обучить несложным упражнениям, тренирующим зрение.

Оборудование: плакат с режимом дня; карточки с режимом дня и словами: режим, организованный, питание, волевой, культурный, добрый; на доске пословицы о здоровье; индивидуальные карточки; словарь С.И. Ожегова.

**Ход классного часа**

**Актуализация знаний**

Учитель. Продолжите пословицы о здоровье человека.

• В здоровом теле... (здоровый дух).

• Здоровье дороже... (золота).

• Ум да здоровье ... (всего дороже).

• Солнце, воздух и вода... (наши лучшие друзья).

- Давайте попробуем выяснить, от чего зависит наше здоровье. Порассуждаем. (Дети высказывают свои предположения, учитель записывает на доске.)

• От здоровья родителей, бабушек и дедушек.

• От того, как часто нас осматривает врач.

• От того, каким воздухом дышим.

• От того, какую воду пьем.

• От того, что употребляем в пищу.

• От себя самого.

- Давайте из этого перечня попробуем выделить самое главное. (От себя самого.)

Прочитаем и выучим следующее четверостишие:

Я умею думать,

Я умею рассуждать.

Что полезно для здоровья,

То и буду выбирать!

(Дети повторяют хором, заучивают.)

**Работа со словарем С.И. Ожегова**

Давайте прочитаем в словаре С.И. Ожегова определение слова здоровье. Запишем на доске и в тетради.

Здоровье - правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. (Учитель объясняет данное определение.)

**Дыхательная гимнастика**

Учитель. Для чего нужно выполнять дыхательную гимнастику? Легкие расширяются, больше воздуха попадает в кровь, кислород поступает в головной мозг, следовательно, лучше работает наша память, повышается мыслительная активность. Итак, начнем! Глубокий вдох - выдох (3 раза). Глубокий вдох - на звук м-м-м, выдох на звук ш-ш-ш.

Глубокий вдох - выдох порциями, с остановками. Голову поднимем выше И легко-легко подышим. У нас хорошее настроение. Улыбнулись, мы настроены на работу.

- Вспомним способы укрепления здоровья. (Правильное питание, закаливание, режим дня, спорт, хорошее настроение.)

**Тема классного часа**

Учитель. Составим характеристику здорового человека. Для этого вспомним слово, которое просится в данное стихотворение. (Стихотворение записано на доске.)

Помни твердо, что... (режим)

В жизни всем необходим.

- Для чего человеку необходимо соблюдать режим дня? (Дети отвечают.)

**Работа в группах**

Учитель. Вспомним распорядок дня. (Дети работают с разрезными карточками, выкладывая по порядку пункты режима дня. Проверка по плакату с режимом дня.)

- Кто из вас выполняет режим дня? А у кого это получается не всегда? А есть ребята, которые режим вообще не соблюдают? Как можно назвать человека, который выполняет режим? (Организованный. Листок со словом вывешивается на доску.)

- Вставьте следующее слово в предложение.

(Питание) - одно из необходимых условий для жизни человека. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие сохранения здоровья, неправильное приводит к болезням. Посмотрим сценку, которую приготовили нам ребята.

Ученик.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Витамины - просто чудо! –

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними упадут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

Учитель. Ягоды, фрукты и овощи - основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму. (Выходят дети с шапочками на головах.)

Витамин А.

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин А - это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

Витамин В.

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черном хлебе и в грецких орехах.

Витамин D.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный - надо пить,

Он спасает от болезней,

Без болезней лучше жить!

Витамин D делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

Витамин С.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

Хором.

Всю азбуку здоровья нужно крепко знать

И в жизни эти знания повсюду применять!

Учитель. Чтобы быть здоровым, человек должен все это знать. Здоровый человек потому и здоров, что соблюдает культуру питания, т. е. он... (культурный человек. Листок со словом «культурный» вывешивается на доску.)

**Физкультминутка**

(Шагая на месте.)

С гимнастикой дружи, всегда веселым будь

И проживешь сто лет, а может быть, и боле.

Микстуры, порошки - к здоровью ложный путь,

Природою лечись - в саду и в чистом поле.

Учитель. О чем это стихотворение? (Дети объясняют.)

**Продолжение темы**

- Каким должен быть человек, чтобы выполнять режим дня, правильно питаться, каждый день делать зарядку и не лениться? (Волевым. Листок со словом «волевой» вывешивается на доску.)

- Можно ли назвать человека здоровым, если у него ничего не болит, но он обижает людей и животных? Мешают ли плохие мысли здоровью человека? Значит, здоровый человек каким еще должен быть? (Добрым. Листок со словом «добрый» вывешивается на доску.)

**Закрепление**

Учитель. А теперь выберем признаки, характеризующие здорового человека. На карточке подчеркните эти слова. (Выдается карточка, на которой написано:

«Здоровый человек - это... человек.

Сутулый, бледный, румяный, стройный, крепкий, неуклюжий, веселый, грустный, грубый, ленивый, активный».)

Допишите на этом листочке остальные признаки здорового человека. (Дети записывают, а учитель на доске пишет новые характеристики.)

**Творческая работа**

Учитель. А раз получилась характеристика здорового человека, то рядом нарисуем портрет этого человека. Конечно, ваши портреты будут разными, но у всех должно быть что-то общее.

- Подумайте, чем ваши портреты будут похожи. (Улыбка, спина прямая, добрые глаза, опрятный, румяный.)

(Дети рисуют под музыку. По окончании организуется выставка работ.)

**Подведение итогов**

Учитель. Для чего нужно иметь хорошее здоровье? Что может позволить себе здоровый человек, а больной не может? (Дети отвечают.)

- Закончите предложение: «Здоровье - это...» (Дети перечисляют по цепочке.)

**Дополнительный материал**

По мнению врачей-исследователей, если принять уровень здоровья за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20% - от факторов внешней среды, 10%-от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - от самого человека и того образа жизни, который он ведет.

**Почему режим дня так важен для здоровья ребенка?**

Чередование различных видов деятельности (уроки в школе, подготовка домашних заданий, внешкольные занятия, труд) с активным отдыхом, удовлетворением естественной суточной потребности в движении и полноценным сном помогает ребенку восстановить силы, сохранить высокий уровень работоспособности. Все режимные моменты важно выполнять регулярно, ежедневно в одни и те же часы. При нарушении режима ребенок быстро устает, становится рассеянным, ничего не успевает делать, появляются головные боли, ухудшается настроение, исчезает желание учиться.

**Упражнения для тренировки зрения**

*Движение глазами вправо и влево.* Выполнять движение влево и вправо до предела без чрезмерного напряжения, максимально медленно. Повторить по 4-6 раз. Закрыть глаза, расслабить мышцы на 30-40 секунд.

*Движение глазами вверх и вниз*. Выполнять медленно, с максимальной амплитудой. Голову при этом не наклонять. Повторить по 4-6 раз. Закрыть глаза, расслабить мышцы на 30-40 секунд.

*Фиксация взгляда на кончике носа*. Выполнять в течение 10-20 с, максимально расслабив мышцы, дыхание спокойное, ровное. Закончив упражнение, закрыть глаза и расслабиться на 30-40 секунд. Если чувствуется усталость, время отдыха увеличить.

*Вращение глазами.* Движение осуществлять по кругу - сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполнять по три вращения в каждую сторону, плавно, без рывков. Голова при этом должна оставаться неподвижной. Закончив упражнение, закрыть глаза и расслабить мышцы тела на 30-40 секунд.

*Моргание.* Быстро сжимать и разжимать веки (моргать) в течение 15-20 секунд. После этого закрыть глаза, расслабиться на 30-40 секунд. Моргание полезно выполнять после длительного чтения, а также после каждого упражнения для зрения.