

## **Классный час в 3 классе на тему:**

**«Здоровье и труд - рядом идут»**

### **Цели:**

1. Продолжить формировать у детей уважительное отношение к здоровью: своему и окружающих.
2. Помочь понять, что труд - залог здоровья.
3. Показать негативные стороны вредных привычек, развивать потребность занятием спортом, здоровым образом жизни.

### **Оборудование и оформление:**

1. индивидуальные карточки, пословицы.
2. рисунок «Дерево здоровья».

«Здоровье приходит  
золотниками, а уходит  
пудами». Ребята, как вы  
думаете, о чём мы сегодня  
будем говорить?

Если б мыло приходило  
По утрам ко мне в кровать  
И само меня бы мыло -  
Хорошо бы это было!  
Если б книжки и тетрадки  
Научились быть в порядке,  
Знали б все свои места -  
Вот была бы красота!  
Вот бы жизнь тогда настала!  
Знай, гуляй да отдыхай!  
Тут и мама перестала б  
Говорить, что я - лентяй.

**Работа в группах:**

Вам сейчас предстоит их раскрыть.

**1 секрет** - собери первые буквы каждого слова, и ты узнаешь его:

Волк, заяц, яблоко, лиса, сок,  
яхта, зима, абрикос, дом, ель,  
лимон, осел, ноль, енот, обруч,  
тыква, вилка, лось, еда, каток,  
арбуз, йод, сахар, ярмарка.

Взялся за дело  
не отвлекайся!

## 2секрет

Необходимо разделить продукты на полезные и условно вредные: творог, копчёная колбаса, жевательная резинка, кефир, чипсы, рыба, кетчуп, яблоки, лимонад, сладости.

# Правильное питание



3 секрет - Отгадай загадки и по первым  
буквам ответов собери третий секрет.

# Режим дня

Уборка



Ужин



Отдых



Чтение



Чистим зубы



Сон

## СЦЕНКА

Мама. Дочка, почему ты так долго шла из школы?

Дочь. Я не шла, я долго ждала троллейбус. Пешком было лень идти.

Мама. Иди пообедай, а потом поможешь мне с уборкой квартиры.

Дочь. Нет, мама. Я так устала в школе, и полы мыть уже не могу.

Мама. Ну тогда сходи в магазин за продуктами.

Дочь. Нет, мама. Я так устала на физкультуре, что и ходить не могу.

Мама. Смотри, доченька. Раньше меня старушкой станешь!

- В чём не права девочка?

- И так, очень важный компонент здоровья - ДВИЖЕНИЕ.

Ещё один секрет здорового образа жизни: Закаливание

## ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

- \* Закаливание начинайте сразу с обливания холодной водой.
- \* Самыми первыми средствами закаливания являются воздушные и солнечные ванны.
- \* Прежде чем приступать к закаливанию, нужно избавиться от микробного гнезда в виде больных зубов, насморка, кашля и т.д.
- \* Закаливание можно начинать после консультации с лечащим врачом.
- \* Обтирание водой, ванночки для рук и ног - это самые первые из закаливающих водных процедур.
- \* Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня.
- \* Закаливание должно быть постепенным: нужно снижать температуру воды на 1 градус через каждые 2 дня.
- \* Температуру воды можно снижать резко, например с 27 до 20 градусов.

## Физкультминутка

Ты давай-ка, не ленись!  
Руки вверх и руки вниз.  
Ты давай-ка, не ленись!  
Взмахи делай чётче, резче,  
Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки подняты  
вверх, рывком опустить руки и завести за спину,  
потом рывком поднять — вверх-назад.)  
Корпус вправо, корпус влево —  
Надо спинку нам размять.  
Повороты будем делать  
И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)  
На одной ноге стою,  
А другую подогну.  
И теперь попеременно  
Буду поднимать колени. (По очереди поднимать  
согнутые в коленях ноги как можно выше.)  
Отдохнули, посвежели  
И на место снова сели. (Дети садятся.)

**Здоровье** - это состояние полного физического психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

**Здоровый человек** - это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми.

Крошка сын к отцу пришёл.  
И спросила кроха:  
«Что такое ХОРОШО  
И что такое плохо?»  
Если делаешь зарядку,  
Если кушаешь салат,  
Если любишь шоколадку -  
То найдёшь здоровья клад.  
Если мыть не хочешь уши,  
И в бассейн не ходишь ты,  
С сигаретою ты дружишь -  
Так здоровья не найти.  
Нужно. Нужно, очень нужно  
По утрам и вечерам  
Умываться, закаляться,  
Спортом смело заниматься.  
Быть здоровым постараться.  
Это нужно только вам!

Спасибо за внимание

