

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

