

# **Классный час “ Наше здоровье! ”**

Подготовила и провела  
классный руководитель 3а класса  
МБОУ СОШ № 1 с.Канглы  
Мамаева М.Ю.

**Цель:** в игровой форме повторить и дать возможность учащимся больше узнать о сохранении природного здоровья.

Учебные материалы: компьютер, проектор, экран, карточки, конверты с заданиями, упаковки продуктов.

### Ход занятия:

- Ребята, вы сегодня особенно красивы, бодры, веселы, я так думаю потому, что пришли вы в школу отдохнувшими после летних каникул. И мне хочется, чтобы эта красота и бодрость сохранялась у вас в течение учебного года и осталась у вас надолго. Для этого надо сохранить своё здоровье. Как вы думаете, как его можно сохранить? ( выслушиваются ответы детей )

- Молодцы! Сегодня мы с вами вспомним о правилах здорового образа жизни.

Для этого вы разделитесь на две команды. Первая команда «Витаминки», вторая команда «Здоровячки» и выберите капитанов.

Итак, сохранить здоровье нам помогут пять правил:

#### **1 правило. Соблюдение режима дня.**

-Кто мне может рассказать, что же такое режим дня.

Каждая команда получает чистый лист и ручку. Надо составить режим дня (без указания времени) за 4 минуты. После выполнения задания учитель сверяет работы команд с готовым режимом дня на слайде.

1. Зарядка.
2. Умывание
3. Завтрак.
4. Школьные уроки.
5. Обед.
6. Прогулка.
7. Домашнее задание.
8. Прогулка.
9. Игры по интересам, чтение книг.
10. Душ.
11. Сон.

#### **2 правило. Правильное питание.**

Каждая команда получает листик с перечнем продуктов.

- Ребята, ваша задача распределить слова в два столбика по группам “Полезные продукты ” и “ Вредные продукты ”.

#### **На экране:**

1. Главное – не передай.
2. Соблюдай режим питания.
3. Тщательно пережевывай пищу.

- Вредные продукты: пепси-кола, фанта, чипсы. Почему они вредные? Эти продукты мы не храним в холодильнике, но они долгое время не портятся. Благодаря чему? В них есть

пищевые добавки. Добавки группы Е при частом употреблении наносят вред организму. Не стоит часто употреблять их в пищу.

### **3 правило. Гигиена.**

- Ребята, вставая утром, куда мы идем и что делаем? ( Идем в ванную комнату умываться). Давайте вспомним, что такое гигиена.

Игра «Кто с кем дружит»

У каждого название предмета. Нужно найти себе пару из другой команды и представиться. Очки-глаза, башмак- ноги, солнце-шляпа, зубная щетка- зубная паста, волосы- расческа, спящий человек-будильник, нос- носовой платок, ногти-ножницы.

#### **На экране:**

1. Раз в неделю мойся основательно.
2. Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.
3. Каждый день мой лицо, руки, ноги перед сном.
4. Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.
5. Ежедневно проветривай комнату и делай в нем влажную уборку.
6. Пользуйся только своими одеждой, обувью, расческой и другими предметами туалета.

### **4 правило. Двигательный режим.**

Командный конкурс «Следы».

#### **На экране:**

1. Подвижные игры и прогулки на воздухе.
2. Зарядка по утрам.
3. Физкультминутки на уроках.
4. Уроки физической культуры.

### **5 правило. Отказ от вредных привычек.**

Конкурс капитанов. Проверим кто у нас самый сильный. Надуть шар, у кого первого шар лопнет, тот и выиграл.

1. Отказаться от употребления мучного в больших количествах.
2. Отказаться от употребления сладкого в больших количествах.
3. Не курить.
4. Не сидеть больше 15 минут за компьютером
5. Не сидеть более 1,5 ч. около телевизора.

#### **Подведение итогов:**

Чтобы быть всегда здоровым,  
Бодрым, стройным и веселым,

Дать совет я вам готов,  
Как прожить без докторов.  
Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу - утром, суп - в обед,  
А на ужин - винегрет.  
Надо спортом заниматься,  
Умываться, закаляться,  
Лыжным бегом увлекаться  
И почаще улыбаться.  
Ну а если свой обед  
Ты начнешь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом подсластишь,  
А потом на целый вечер  
К телевизору засядешь  
И посмотришь по порядку  
Сериалов череду,  
То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда –  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.

-Надеюсь, что все ребята запомнили эти советы!

Я желаю вам быть красивыми, сильными, ловкими, румяными, статными, стройными, крепкими, подтянутыми, беречь своё здоровье.

