**Классный час в 3 классе на тему "День здоровья!"**

**Цель:** воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, стремления к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Формировать правильное представление о здоровье.
2. Воспитывать стремление к сохранению своего здоровья, соблюдению режима дня, правильного питания.
3. Развивать самостоятельность, познавательные интересы, творческие возможности, ответственность за сохранение своего здоровья.

- Здравствуйте, ребята.

Сегодня мы с вами проведем классный час, нас ждет интересная и увлекательная работа.

Давайте поделимся друг с другом хорошим настроением, возьмемся за руки, слегка пожмем друг другу руки и улыбнемся.

Спасибо ребята, занимайте свои места.

Сегодня на нашем классном часе мы с вами поработаем в группах.

Итак, команда №1 «Команда зелёные смайлики» Поднимите свои опознавательные знаки.

Команда №2 «Команда красные смайлики»

Команда №3 «Команда синие смайлики»

Команда №4 «Команда оранжевые смайлики»

Команда №5 «Команда жёлтые смайлики»

**Давайте вспомним правила работы в группе.**

1. Работайте дружно – вы одна команда.
2. Принимайте активное участие в работе своей группы.
3. Не бойтесь высказывать своё мнение.
4. Работайте тихо, не старайтесь всех перекричать. Уважайте мнение других членов группы.

Вначале нашего классного часа давайте определим тему.

У вас на столах стоит корзинки, в которых лежат яблочки со словами. Достаньте и прочитайте эти слова.

- игрушки, деньги, **здоровье**, богатство, развлечения.

Подумайте, что из этого самое главное для человека?

Без чего человек не сможет прожить?

Что нельзя купить? (Здоровье)

Посоветуйтесь и выберите 1 яблочко, на которой написана самая главная ценность человека

Какое слово вы выбрали? (здоровье)

Покажите свой ответ!

Прикрепите это яблочко к корзинке.

-Кто догадался какая **тема нашего классного часа? (Наше здоровье).**

- Мы много сегодня будем говорить о здоровье.

**Открываю доску!!!**

С древних времён человек старается следить за своим здоровьем. Об этом мы можем узнать их пословиц и поговорок.

**Возьмите конверт №1.**

Давайте составим из предложенных слов пословицы о здоровье.

Представитель от каждой команды встаёт и зачитывает свою пословицу.

Молодцы, ребята!

Давайте сейчас по пословицам определим задачи нашего классного часа:

Итак первая команда, о чём у вас пословица

1. **Смолоду закалишься – на век сгодишься! (закаливание)**
2. **Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой! (режим дня)**
3. **Двигайся больше, проживёшь дольше! (спорт)**
4. **Овощи на столе – здоровье в доме! (правильное питание)**
5. **Любящий чистоту – будет здоровым! (гигиена)**

Ребята, о чем говорится в вашей пословице? Скажите одним словом.

Это и будут задачи нашего классного часа!

Закаливание

Режим дня

Спорт

Правильное питание

Гигиена

Это составляющие нашего здоровья! Об этом мы и будем говорить на нашем классном часе.

**Возьмём конверт №2.** Расшифруем анаграммы. Переставьте буквы местами и у вас получится слова:

Мыло, щетка, мочалка, полотенце, вода.

Каким словом мы можем объединить полученные слова?

Гигиена

**Да, ребята. Здоровый образ жизни начинается с гигиены!**

Напишите на пустом яблочке это слово и опустим в корзинку здоровья!

В следующем конверте №3 у вас пазлы, соберите и скажите к чему это можно отнести.

Ребята, а что у вас получилось? Скажите.

Футбол

Плавание

Фигурное катание

Баскетбол

Хоккей

Спорт. Совершенно верно. Это и будет следующей составляющей здоровья.

Ребята, поднимите руки, кто из вас занимается спортом? Молодцы ребята, продолжайте, ведь спорт – это важно для вашего здоровья.

Продолжим!

Здоровье человека во многом зависит от того, чем он питается. Не все продукты, которые ест человек полезны для здоровья!

***В конверте №3*** *вы найдёте карту с названиями продуктов. Ваша задача – найти и зачеркнуть вредные.*

*Какие слова у вас остались:*

*Яблоки, орехи, малина, виноград, капуста, молоко, свёкла.*

*Какой же вывод можно сделать?*

*Правильно. Употреблять больше разнообразной и здоровой пищи!*

**-А 4-е составляющее здоровья узнаете , если продолжите фразу "** стать здоровым ты решил, значит, соблюдай… (ответ: режим).

-Что такое режим дня? (распорядок)

* -А что случается с теми, кто не придерживается режима дня? Действительно, ребята, когда взрослые и дети не соблюдают простейший режим дня, появляется много неприятностей. Они опаздывают, забывают в спешке что–то сделать, быстро устают.

Откройте конверт №4 и расположите в нужном порядке пункты режима дня

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Подъем | 6.  Обед |
| 2.  Зарядка | 7.  Прогулка |
| 3.  Умывание | 8.  Выполнение домашних заданий |
| 4. Завтрак | 9.  Ужин |
| 5. Занятия в школе | 10.  Подготовка ко сну |

-Итак "режим дня - это следующая составляющая здоровья"

- Сегодня на уроке мы открыли с вами 4 основных составляющих здоровья. Посмотрите на доску.

Давайте подведём итог нашего классного часа и перечислим важнейшие составляющие нашего здоровья

А наше с вами занятие я хочу закончить словами:

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Твое здоровье – в твоих руках.

- Давайте выразим в цвете, как вы теперь будете относиться к своему здоровью.

**Рефлексия.**

**Поднимите зеленое яблочко те, кто считает, что здоровье это важно и постарается вести здоровый образ жизни.**

**Поднимите жёлтое яблочко кто хочет вести здоровый образ жизни, но иногда будет позволять себе что-то вредное.**

**Поднимите красное яблочко, если вы думаете, что здоровье это не самое важное в жизни.**

**Я рада, что многие задумались о своем здоровье и решили вести здоровый образ жизни.**

Так будьте здоровы!

Угощаю всех яблоками!