

## Внеклассное занятие на тему: «Мы за здоровый образ жизни»

### 3-4 класс

Цель проведения:

- учиться быть здоровым душой и телом;
- стремиться сохранять и укреплять свое здоровье;
- расширить кругозор;

Ход классного часа:

Эпиграф: «Я введу тебя в мир того, каким надо быть, чтобы быть человеком - умным, красивым и здоровым» (Эммануил Кант)

**Учитель:** Здравствуйте, дорогие ребята! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни.

Ребята, а что значит – быть здоровым? (не болеть)

А как мы чувствуем себя, когда болеем? (болит голова, горло болит, кашель, насморк, живот, ничего не можешь делать, заниматься любимым делом, гулять, приходится лежать на кровати и пить лекарства). Болеть неприятно и тоскливо. Никто не любит болеть.

Ребята, вы сегодня особенно красивы. Мне хочется, чтобы эта красота оставалась у вас надолго. Для этого надо сохранить своё здоровье! Здоровье – бесценный дар природы. Оно обеспечивает нам возможность вести полноценную жизнь во всех её проявлениях.

Разрушить своё здоровье легко, купить невозможно ни за какие деньги. Будучи больным, человек не сможет воплотить в жизнь свои мечты, идеи, планы. Поэтому, мы поговорим сегодня о том, как сохранить, сберечь своё здоровье и укрепить его.

– А вот какого человека мы можем назвать здоровым? (*На столах карточки: написаны слова и дети выбирают*). Красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, страшный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый. (в группах)

На доске записаны три пословицы о здоровье, «соберите» их. Здоровье береги смолоду. В здоровом теле – здоровый дух. Здоровье за деньги не купишь. (в группах)

**Пословицы:**

- Здоровье дороже денег!
- Здоров будешь, всего добудешь!
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Здоровье не купишь, его разум дарит.
- Здоровье дороже богатства. Объясните смысл этих пословиц. (в группах)

А теперь давайте немного отдохнем. Если вы со мной согласны - отвечайте дружно хором «Это я, это я, это все мои друзья!». Если это не про вас, то молчите, не шумите.

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет? –
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +
- кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –

- кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку? +
- кто, хоч у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

– Что же необходимо, чтобы быть здоровым человеком мы выясним с помощью устного журнала «Здоровый образ жизни».

### 1 страница: «Гигиена»

Гигиена – это меры и действия для сохранения, поддержания здоровья, чистоты.

Прошу объяснить пословицы: (в парах)

- Кто аккуратен, – тот людям приятен.
- Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.

– Первое, что мы делаем рано утром? ( Идём умываться, чистить зубы)

Умывался он раненько,  
Зубы чистил, уши тёр.  
Самым чистым и опрятным  
Был в лесу лесной бобёр!  
Чистить зубы нам не лень –  
Чистим их два раза в день.  
Чистим зубки дважды в сутки,  
Чистим долго – три минутки  
Щёткой чистой, не мохнатой,  
Пастой вкусной, ароматной,  
Чистим щёткой вверх и вниз –  
Ну, микробы, берегись!  
Чтобы зубы не болели,  
Знают дети, знают звери:  
Каждый должен дважды в год  
Показать врачу свой рот!

– Чтоб улыбки нашей свет сохранить на много лет, вы должны соблюдать правила:

1. Чисти зубы два раза в день;
2. Ешь здоровую пищу;
3. Меняй зубную щётку каждые три месяца;
4. Посещай стоматолога два раза в год;
5. Не грызи орехи, ручки, ногти и твёрдые предметы.

– Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище. Корней Иванович Чуковский не зря говорил: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...»

Еще нужно мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать влажную уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать на улицах мусор мимо урны...  
Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

## Отгадайте загадки

Целых 25 зубков,  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым, под зубком –  
Лягут волосы рядком. (расческа)

Лёг в карман и караулю –  
Рёву, плаксу и грязнулю  
Им утру потоки слез,  
Не забуду и про нос. (носовой платок)

Ей спины моей не жалко –  
С мылом трет меня - ..... (мочалка)

Ускользает как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится! (мыло)

Чтобы долго быть зубастым,  
Чистить зубы надо ..... (пастой)

А у пасты есть подружка.  
Чистит зуб, старается.  
Скажи, как называется? (зубная щетка)

Вафельное, полосатое,  
Гладкое, лохматое,  
Всегда под рукою,  
Что это такое? (полотенце)

## 2 страница: «Правильное питание»

Сейчас мы поговорим о ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ!

Здоровое питание – это одна из основ ЗОЖ.

Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. В школьной столовой готовят блюда из полезных продуктов, поэтому, вам необходимо съесть все, что предлагают наши повара. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

## Сценка: «Правильное питание»

*Входит Илья и охает:*

– Здравствуй, Илюша!

– Привет!

– Что грустишь, ты, дай ответ?

– Я обкушался конфет!  
А ещё было печенье,  
Торт и множество варенья:  
Очень вкусным был обед.  
А теперь я очень плох...  
Ох, зачем я ел пирог?  
– Где же ты сегодня был?  
– Семён обедать пригласил.  
Отказать ему не смог  
Ох! Зачем я ел пирог?  
– Разве можно столько есть?  
На диету нужно сесть!  
– Чтобы сесть, нужна кровать!  
А до дома не достать.  
– Кто б за парту влезть помог...  
Ох! Зачем я ел пирог?  
Илюша! Ты не ворчи!  
Лучше о еде молчи!  
Сам во всём ты виноват:  
Ел и ел ты всё подряд!  
– Я мужчина в цвете лет,  
Ну, а вам и дела нет!  
Всё, настал последний вздох.  
Ох! Зачем я ел пирог?

**Ученик.** Ребята, мера нужна в еде,  
Чтоб не случиться нежданной беде,  
Нужно питаться в назначенный час,  
В день понемногу, но несколько раз.  
Этот закон соблюдайте всегда,  
И станет полезною ваша еда!

**Ученик.** Надо ещё про калории знать,  
Чтобы за день их не перебрать!  
В питании тоже важен режим,  
Тогда от болезней мы убежим!  
Плюшки, конфеты, печенье, торты –  
В малых количествах детям нужны.  
Запомни, Илья, простой наш совет:  
Здоровье одно, а второго то – нет!

**Учитель.** Давайте поиграем.

### СЪЕДОБНОЕ-НЕСЪЕДОБНОЕ

Нужно выбрать карточки, изображения на которых можно отнести к здоровому питанию (в группах) Карточки с картинками разделить на 2 группы: чипсы, яблоко, сухарики, свежий огурец, гречневая каша, сухие завтраки, куриный суп, копченая колбаса, кефир, мороженое.

**СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ.** Если наш совет хороший, вы похлопайте в ладоши. На неправильный ответ, говорите: нет, нет, нет.

**1 совет:** Зубы вы почистили и идёте спать, захватите булочку сладкую в кровать. Это правильный совет?

**2 совет:** Не грызите лист капустный. Он совсем-совсем невкусный. Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад. Это правильный ответ?

**3 совет.** Для здоровья нужно есть: фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу, гречневую кашу. Если мой совет хороший – дружно хлопайте в ладоши.

### 3 страница: «Режим дня»

– Ребята, давайте обсудим, какой должен быть режим у школьников. Ответы детей.

#### Читают дети

Чтоб прогнать тоску и лень,  
Подниматься каждый день  
Нужно ровно в семь часов.  
Отворив окна засов,  
Сделать лёгкую зарядку  
И убрать свою кроватку!  
Душ принять,  
И завтрак съесть.  
А потом за парту сесть!  
Но запомните, ребята,  
Очень важно это знать,  
Идя в школу, на дороге  
Вы не вздумайте играть!  
Опасайтесь вы машин,  
Их коварных чёрных шин.  
На занятиях сиди  
И всё тихо слушай.  
За учителем следи,  
Наостривши уши.  
После школы отдыхай,  
Но только не валяйся.  
Дома маме помогай,  
Гуляй, закаляйся!  
Пообедав, можешь сесть  
Выполнять задания.  
Всё в порядке, если есть  
Воля и старание.  
Соблюдаем мы всегда  
Распорядок строго дня.  
В час положенный ложимся,  
В час положенный встаём.  
Нам болезни нипочём!

**Учитель:** Сочетай труд и отдых. Учёба в школе, выполнение домашних заданий – серьёзный труд. Бывает, что третьеклассник занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. У современного

школьника обычно много возможностей для отдыха и развлечений, среди них телевизор, видео, компьютерные игры. Но некоторые ребята утром, ещё до школы, включают телевизор, после школы часами просиживают у компьютера. Это вредно, особенно для нервной системы и зрения. Телевизор, видео, компьютерные игры, телефон – хороши в меру. Не увлекайтесь ими чересчур. Включайте в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг.

– А теперь давайте подведём итог: каким же должен быть правильный режим дня?  
(составляют в группах)

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

#### 4 страница: «Спортивная»

#### Читают дети

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку -  
Утром сделаем зарядку!  
И без всякого сомненья  
Есть хорошее решенье -  
Бег полезен и игра  
Занимайся детвора!  
Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура  
Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому ребятки  
Будем делать мы зарядку.  
Будем вместе мы играть  
Бегать, прыгать и скакать  
Чтобы было веселее  
Мяч возьмем мы поскорее.  
Станем прямо, ноги шире  
Мяч поднимем – три-четыре,  
Поднимаясь на носки.  
Все движения легки.  
В руки мы возьмём скакалку  
Обруч, кубик или палку.

Все движения разучим  
Станем крепче мы и лучше.  
Чтобы прыгать научиться  
Нам скакалка пригодится  
Будем прыгать высоко  
Как кузнечики – легко.  
Обруч, кубики помогут  
Гибкость нам развить немного  
Будем чаще наклоняться  
Приседать и нагибаться.  
Вот отличная картинка  
Мы как гибкая пружинка  
Пусть не сразу все дается  
Поработать нам придется!

- ЗОЖ связан с занятиями СПОРТОМ!

Из вас кто-нибудь занимается спортом? Играет в футбол, волейбол, в мяч во дворе?  
Прыгает через скакалку? Катаетесь ли вы на лыжах и коньках? На санках?

Теперь давайте отгадаем загадки о спорте! (В группах)

1. Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится? (лыжник)

2. 10 плюс один кого-то

мяч хотят загнать в ворота,

а 11 других не пустить стремятся их. (футбол)

3. Двухметровая детина

Мяч к мячу, за ним второй,

Ведь корзина-то с дырой! (баскетбол)

4. Зеленый луг,

100 скамеек лишь вокруг,

от ворот до ворот

бойко бегают народ

на воротах этих

рыбацкие сети (стадион)

5. Лед вокруг прозрачный, плоский

две железные полоски,

а над ними кто-то пляшет

прыгает, руками машет (фигурист)

- Молодцы!

А сейчас поговорим о важности физкультуры для сохранения физического здоровья.

Вы, наверное, уже устали?

Давайте проведем физкультминутку!

Я читаю стихотворение, и мы с вами выполняем то, что там говорится!

Давно доказано на деле:

Здоровый дух в здоровом теле,  
Об этом забывать нельзя.  
Зарядка всем нужна, друзья!  
Ну-ка, проведем разминку.  
Смотрим вверх, прогнули спинку,  
Покачали головой,  
Руки вкрест перед собой.  
Покажите радость встречи,  
Руки положив на плечи.  
Покачались, как качели,  
Ах! – и встали.  
Ох! – и сели.  
Снова встали, сели, встали,  
Пальцы сжали и разжали.  
Не устали?

– Больше двигайся! Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайся больше двигаться. Утром делай зарядку. Почаще играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайся физическим трудом, физкультурой. Если есть возможность, посещай бассейн. Лыжи, плавание, спортивные игры надёжно служат здоровью детей и взрослых во всём мире. А тренеры помогут вам овладеть каким-либо видом спорта и стать сильными, подтянутыми, ловкими.

**5 страница «Будь здоров»** А сейчас подведём итог

### **1.Кроссворд: «Здоровье»** (в группах)

1. Утром раньше поднимайся,  
Прыгай, бегай, отжимайся.  
Для здоровья, для порядка  
Людам всем нужна ... (*зарядка*)

2. Дождик тёплый и густой,  
Это дождик не простой:  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов. (*Душ*)

3. Хочешь ты побить рекорд?  
Так тебе поможет... (*спорт*).

4. Он с тобою и со мною  
Шёл лесными стёжками.  
Друг походный за спиною  
На ремнях с застёжками. (*Рюкзак*).

5. Превратятся скоро в когти  
Неподстриженные... (*ногти*).

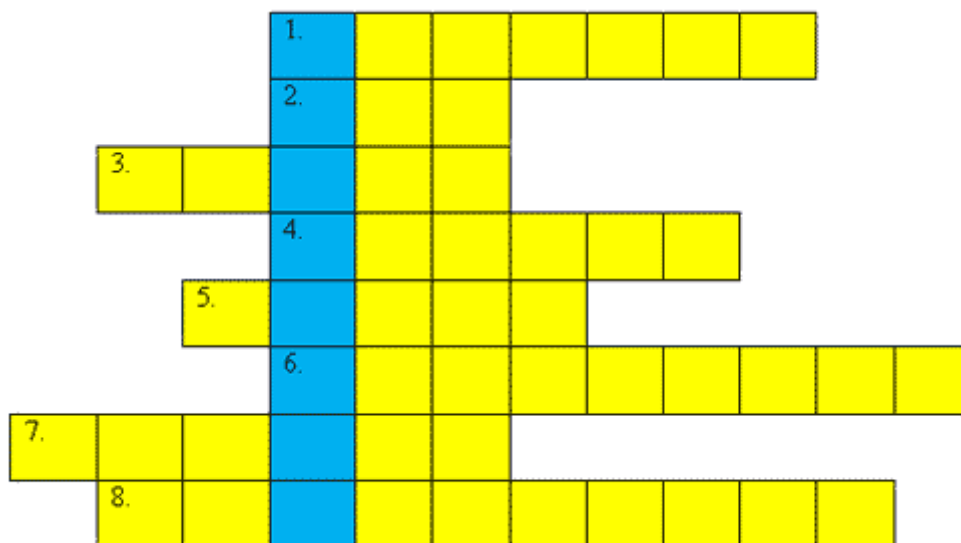
6. Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса.  
По дороге едут ноги



И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –  
Это мой... (велосипед).

7. Есть, ребята, у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих –  
Что за кони у меня? (Коньки).

8. Чтоб большим спортсменом стать,  
Нужно очень много знать.  
И поможет здесь сноровка  
И, конечно,... (тренировка)



– Какое слово получилось в выделенных клетках? Здоровье.

– Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Я желаю вам **здоровья!**

## 2. Допиши ПОСЛОВИЦЫ (в группах)

Чистота – залог ..... (здоровья)

Здоровье в порядке – спасибо - .....(зарядке)

Если хочешь быть здоров - .....(закаляйся)

В здоровом теле – здоровый ... (дух)

Кто аккуратен, тот людям .....(ПРИЯТЕН)

Чистота – лучшая .....(красота)

К нам в гости пришли Доктор Пилюлькин и Медуница.

### Медуница.

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться,

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам,  
**Доктор Пилюлькин.**  
И конечно, закаляйтесь.  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!

**Учитель.** Здоровье – неоценимое богатство в жизни каждого человека. Надеюсь, сегодняшняя беседа не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Недаром говорят: «Здоров будешь – все добудешь!». Так будьте все здоровы!

Звучит песня «Если хочешь быть здоров»