

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа №9  
«Центр образования»  
городского округа Октябрьск Самарской области

**Классный час**

**«Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»**

**(игра –путешествие)**

**3 класс**

Автор: Салтыкова Елена Юрьевна,  
учитель начальных классов

2019год

## **Введение**

В современном, постоянно меняющемся мире, где на человека обрушивается огромный поток информации, стремительный темп и череда нескончаемых дел, на фоне неблагоприятной окружающей среды самой большой ценностью может быть только здоровье человека.

Игра – путешествие «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!», позволяет в доступной, игровой и занимательной форме познакомить младших школьников с основными правилами сохранения и улучшения своего здоровья.

**Классный час**  
(игра-путешествие)  
**«Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»**  
в 3 классе

**Цель:**

- показать учащимся необходимость заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**

- сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни;
- формировать убеждение о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности;
- способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться; развивать навыки сотрудничества.

**Оборудование:**

Компьютер, мультимедийный проектор, экран, задания для групп на отдельных листах, «цветик – семицветик», презентация.

**Введение**

На доске размещен цветик – семицветик.

- Ребята, мы читали сказку Валентина Катаева «Цветик –семицветик»? Сегодня этот цветок поможет нам попасть в страну Здоровья.

Дети открывают по очереди лепестки и читают на обратной стороне высказывания о здоровье:

1. Здоровье – это красота.
2. Здоровье – это сила и ум.
3. Здоровье – это богатство.
4. Здоровье нужно беречь.
5. Здоровье нужно всем.
6. Здоровье – это жизнь.
7. Здоровье – это счастье и успех.

– Что такое страна Здоровья, кто в ней живет? (ответы детей)

- Мне очень хочется, чтобы вы больше знали о здоровом образе жизни человека и после игры - путешествия у вас появилось новое отношение к самому себе, к своему здоровью.

- Мы отправляемся в путешествие по стране Здоровья. Итак, ребята, наша дружная компания садится в поезд. Поехали.

## **1 станция «Здоровое питание»**

### **Сценка «Спор витаминов»**

(герои: автор, ученик, витамины)

Витамины А, В,С примостились на крыльце,

И кричат они, и спорят: кто важнее для здоровья?

- Я,- промолвил важно А,- не росли бы без меня!

- Я , перебивает С,- без меня болеют все.

- Нет, надулся важно В, - я нужнее на земле. Кто меня не уважает – плохо спит и слаб бывает.

Так и спорили б они, в ссоре проводя все дни,

Если б Петя – ученик не сказал бы напрямик:

Все вы, братцы хороши, для здоровья и души.

Если б вас я всех не ел,

Все болел бы да болел.

С вами всеми я дружу,

Я здоровьем дорожу!

Раздаются карточки-картинки с полезными и неполезными продуктами.

Задание: разделить по данному принципу продукты, объяснить свой выбор.

- Теперь посмотрим слайд о правильном питании.

### **Правильное питание**

1. Есть необходимо каждый день в одно и то же время.
2. Перед едой надо вымыть руки с мылом.
3. Есть надо продукты, полезные для здоровья.
4. Есть не торопясь.
5. Не объедаться.
6. Сладости только после основной еды.

## **2 станция «Гигиена»**

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, в корыте, в лохани,  
В реке, в ручейке, в океане, –  
И в ванне, и в бане,  
Всегда и везде –  
Вечная слава воде!

- Как называется стихотворение и кто его автор?

Задание: выбрать среди картинок предметы личной гигиены, которые нельзя передавать другому, а какими могут пользоваться все члены семьи.

Полотенце, зубная щетка, зубная паста, шампунь, мыло, мочалка, расческа, ложка, тарелка.

**Личные**  
полотенце  
зубная щетка  
мочалка  
расческа

**Для семьи**  
зубная паста  
шампунь  
мыло  
ложка  
тарелка

Задание: прочтите девиз.

Карточки: 12 6 10 11 8 11 1–5 1 7 8 3 5 4 9 8 2 13 14

Ключ: а-1, в- 2, г-3, д-4, з- 5, и- 6, л- 7, о-8, р- 9, с-10, т- 11, ч- 12, ь -13, я- 14.

Ответ: Чистота – залог здоровья!

- Прочитаем советы Мойдодыра :

Мой руки перед едой.

Следи за чистотой тела.

Принимай душ вечером.

### **3 станция «Спортивная»**

1. Что делает тело здоровым и красивым? (гимнастика, спорт)

- Чтобы сохранить здоровье, нужно заниматься физкультурой, делать ежедневную зарядку. Во время физической нагрузки наши мышцы работают напряженней, поэтому им нужно больше кислорода. Сердце вынуждено перекачивать больше крови, чтобы доставить кислород к мышцам. Если вы ежедневно занимаетесь гимнастикой, ваше сердце становится сильнее, тело – стройнее.

Задание: составьте пословицы.

- Здоров будешь –
- Я здоровье берегу -

- Лучше средства от хвори нет,
- Сам себе я помогу.
- делай зарядку до старости лет.
- все добудешь.

Задание: назовите как можно больше видов спорта. (Хоккей, футбол, гимнастика, фигурное катание, бокс, водное поло и т.д).

### Физминутка

#### 4 станция «Вредные привычки»

- Честно я скажу, ребята, быть опрятным, аккуратным, очень трудно самому. Сам не знаю – почему? Вещи всюду я бросаю, и найти их не могу. Что схвачу, в том и бегу. Где штаны, а где рубаха – я не знаю.

Я ...!

Задание: Назовите о какой вредной привычке идет речь?

1. Какая вредная привычка не дает нашим школьникам вовремя приходиться на урок? (Опоздание)
2. Продолжи: «Выпьешь много вина, так убавится ...» (Ума)
3. Про какую привычку говорят, что она вперёд нас родилась. (Лень)
4. Почему нельзя грызть ногти?

- Ребята, давайте сформулируем, что же может повредить нашему здоровью?

Здоровью вредит курение.

Вредно переедать.

Есть много сладкого.

Вредно мало двигаться.

Вредно долго сидеть у телевизора, компьютера.

### Рефлексия

– Наше путешествие подходит к концу.

Последнее задание: Выбрать правильную характеристику здорового человека. (слайд)

- Ребята, было ли полезно для вас путешествие по стране Здоровья? Что нового вы узнали?(*Ответы детей*)

- Желаю вам ребята никогда не болеть, правильно питаться, совершать только добрые дела.

### **Литература:**

1. Безруких М.М. «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений», 2009.
2. Дик Н.Ф. «Классные часы в 3-4 классах», Ростов – на Дону, «Феникс», 2016.
3. Плешаков С.А. Экология для младших школьников М: Просвещение, 2009.
4. Лободина Н.В., Чурилова Т.Н. «Здоровьесберегающая деятельность»- Волгоград: Учитель, 2012.
5. Безруких М.М. Программа «Разговор о правильном питании» М.: 2010