

копия верна  
Директор *М.М. Магомедов Т.М.*

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 34»

## ***Открытый классный час***

*на тему:*

### **«Секреты здоровья»**

**3 класс**

*Составила и провела:*

*учитель начальных классов Ванатиева Н.Г.*

г. Махачкала  
2022г

**Цель:** формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни

**Задачи:**

1. Актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации.
3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

*Ход кл. часа*

*(Слайд 1)*

*Главное в жизни - это здоровье!  
С детства попробуйте это понять!  
Главная ценность - это здоровье!  
Его не купить, но легко потерять.*

Здравствуйтесь, дорогие ребята, гости!

Представьте, что мы с вами на острове, где сбываются мечты. Каждый из вас может выбрать из списка только одну мечту: Любовь, Дружба, Здоровье, Богатство, Слава, Семья, Счастье (*слайд2*) Выбор за вами! (*ребята по очереди говорят, что они выбирают*). Подводится итог, что и сколько выбрали ребята.

Большинство из вас не выбрали Здоровье. А без здоровья не может быть ни славы, ни любви, ни богатства, ни счастья.

- Я вам предлагаю внимательно послушать одну сказку, и ответить на некоторые вопросы.

СКАЗКА *Проблемная ситуация (слайд 3)*

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - сыновья часто и подолгу болели.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались...

Что сказали мудрецы, мы узнаем попозже, а пока вы мне скажите:

- Как вы думаете, почему люди болеют? (*не занимаются спортом, не закаливаются, неправильно питаются, не ведут активный образ жизни, вредные привычки*)

А теперь послушаем, что ответили правителю мудрецы.

Самый старый из них сказал: «Здоровье человека зависит от его образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал построить **Дом здоровья** для всех детей своей страны.

(- Как вы думаете, что было в этой школе здоровья, что в ней соблюдалось?)  
(движение, закаливание, прав.питание, режим, танцы, занятия спортом и т.д)  
- Что нужно сделать для того, чтобы быть здоровым?  
- Сегодня мы попытаемся найти ответ на него.

1) Предлагаю Вам просмотреть небольшой фрагмент из мультфильма «Смешарики».

*(Просмотр ролика)(слайд 6)*

Давайте сделаем вывод: Что необходимо для поддержания здоровья.  
(Зарядка, движение)

- Правильно ребята. Это одна из составляющих здорового образа жизни.

**Учитель:** Ребята, а уважаете вы спорт? Кого из спортсменов Дагестана вы знаете?  
- А как вы думаете, как они добились таких результатов?

Вот видите, ребята, эти спортсмены много занимались спортом, развивали себя физически, вели здоровый образ жизни, значит каждый из нас должен осознавать какой это бесценный труд.

- А каким видом спорта вы занимаетесь? Каких результатов вы достигли?

**Вывод:** нам нужно подружиться со спортом.

**Учитель:** На столах лежат конверты с пословицами. Предлагаю Вам собрать пословицы.)(слайд4)

1. Быстро и ловко болезнь *(не догонит)*.
2. Кто спортом занимается, тот сил *(набирается)*.
3. Чтобы больным не лежать, надо спорт *(уважать)*.

**Вывод:** Ребята, что объединяет эти пословицы?

2) Следующее задание поможет нам определить второе условие, ведущее к здоровью(слайд5)

**Вывод:** для поддержания здоровья необходимо правильное сбалансированное питание.

- **Послушайте стихотворение:** (слайд 6)

Говорил я им зимой: закалялись бы со мной!

- Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых, настоящий!
- На ночь - окна открывать, свежим воздухом дышать,
- Ноги мыть водой холодной, и тогда микроб голодный
- Вас вовек не одолеет. Не послушались, болеют...
- Поздно поняли мы, братцы, как полезно закаляться.
- Кончим кашлять и чихать,
- Станем душ мы принимать из водицы ледяной.
- Погодите, ой-ё-ей!
- Крепким стать нельзя мгновенно! Закаляйтесь постепенно.

**Вывод:** Ребята, вы догадались, о каком составляющем ЗОЖ идет речь в данном стихотворении?(**Закаливание**)

**3)-**А сейчас, продолжив фразу, мы узнаем о следующем условии,ведущим к здоровью:

**- Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай ... ( режим)**

- Молодцы, ребята! А вы соблюдаете режим дня? Предлагаю Вам выполнить такую работу. У вас в цветных конвертах лежат картинки, которые надо расположить в правильном порядке.**(слайд 7) (музыка)**

**Вывод:** А теперь, ребята, давайте сверим ваш вариант выполненной работы с изображением на экране.(щелчок)

**4)Нам остаётся только вспомнить о гигиене!** О наших друзьях, которые помогают нам быть чистюлями.

-Перед вами в конвертах лежат загадки. Попробуем их отгадать.

#### **ЗАГАДКИ**

- Гладко, душисто,  
Моет чисто.  
Нужно, чтоб у каждого было.  
Что это такое? (**Мыло**)

-Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Микробов всех повыгнала. (**Зубная щётка**)

- Говорит дорожка - два вышитых конца:  
- Помойся хоть немножко, хоть грязь ты смой с лица!  
Иначе, ты вполдня испачкаешь меня. (**Полотенце**)

- Хожу, брожу не по лесам,  
А по чёлкам, волосам.

И зубы у меня длинней,  
Чем у хищных медведей. (Расчёска)

Белое корыто  
К полу прибито. (Ванна)

### Рефлексия

-Обратите внимание на доску. Я хочу познакомить вас с Деревом решений. Оно имеет разные очертания. На нём могут созреть любые плоды или не вырасти ничего. Корни – это ваши решения, а плоды – результаты решений. Например, вы ведете неправильный образ жизни, тогда ваш выбор в левой части дерева. Это один из чёрных засыхающих корней. Или вы примете решение заниматься спортом, вести здоровый образ жизни? Тогда ваш выбор – это мощный корень, живой наполненный силами, с красивыми здоровыми плодами. Верно, ребята?

Вешают «плоды»(звучит песня «Мы за здоровый образ жизни»)(слайд 8)

Переедание	Вредные привычки	Отрицательные эмоции			
Гигиена	Закаливание	Здоровое питание	Не иметь вредных привычек.	Спорт	Распорядок дня

**Подведение итогов.** Чтобы расти здоровыми, надо знать культуру здорового образа жизни. Вы старательно поработали. А теперь скажите, что вам понравилось на нашем занятии, что вы узнали нового, какие полезные советы получили?

### Заключение.

**Здоровье** - неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и **здоровым**, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Чего я вам и желаю!

Здоровье - это кладёзь.  
Его нельзя купить.  
Однажды потерявши,  
Его не возвратить.

Не одолжить у друга,  
Не выиграть в лото,

Ведь без здоровья счастье,  
Поверьте уж не то.

Несомненно, что здоровье  
С детства надо укреплять:  
Физкультурой заниматься,  
Бегать, прыгать и играть.

Фрукты есть как можно больше,  
Предварительно помыть,  
А гуляя после школы,  
Про уроки не забыть.

## Отзыв

на внеклассное мероприятие по теме: «Секреты здоровья»,  
проведенное в 3 кл. учителем начальных классов Ванатиевой Н.Г.

*Дата проведения: 03.03.2023*

*Место проведения: МБОУ «СОШ № 34»*

*Класс: 3 «Б»*

**Цель:** формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни

**Задачи:**

1. Актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации.
3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Мероприятие началось с предложения учителя выбрать самое ценное из предложенного списка мечт. Далее подвела их к осознанию, что самое важное в жизни - это здоровье. Затем учащиеся решали разные интересные задания в группах и сами формулировали секреты сохранения здоровья. Работа в группах была наиболее актуальна. Наида Герейхановна поощряла действия детей, ориентируясь в индивидуальных возможностях каждого. Учитель методически грамотно руководила деятельностью воспитанников, наблюдая за их здоровьем, настроением. При проведении мероприятия были использованы современные образовательные технологии: информационно-коммуникативные, сотрудничество, здоровье сберегающие, индивидуально-дифференцированные. Достижению поставленной цели способствовало техническое оснащение – музыкальное сопровождение, фрагменты из мультфильма, наглядность, раздаточный материал.

На протяжении всего мероприятия ребята активно, эмоционально реагировали на выступления друг друга, атмосфера была рабочей, доброжелательная. В заключении ученикам были заданы вопросы, побуждающие к самоанализу, самооценке своих действий. Ребята отвечали на них, вешая плоды на импровизированное дерево решений. Главное в жизни – это здоровье! Так закончился разговор на важную тему о соблюдении здорового образа жизни.

Учитель начальных классов  /Шамхалова З.А.