

# Классный час «Движение-это жизнь»

## 3 класс

### Цель:

1. Расширить представление детей о здоровом образе жизни.
2. Формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни.
3. Побуждать детей к двигательной активности.
2. Развитие речи и творческих способностей учащихся.

### План классного часа:

1. Интерактивная беседа.
2. Пословицы о здоровье.
3. Анкетирование учащихся.
4. Шуточные стихи.
5. Рассказы детей о секциях и достижениях.
6. Физминутка.
7. Дневная норма движения.
8. Результаты анкетирования.
9. Дискуссионные вопросы.
10. Подведение итогов.
11. Отгадывание кроссворда.
12. Рефлексия.

### Ход классного часа

#### Интерактивная беседа

-Ребята, вы сегодня особенно красивы. Мне хочется, чтобы эта красота оставалась у вас надолго. Для этого надо сохранить своё здоровье! Эта главная ценность человека!

-Здоровье – бесценный дар природы. Оно обеспечивает нам возможность вести полноценную жизнь во всех её проявлениях. Разрушить своё здоровье легко, купить не возможно ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, идеи, планы. Поэтому мы поговорим сегодня о том, как сохранить и сберечь своё здоровье, и укрепить его.

#### Пословицы:

- Здоровье дороже денег!
- Здоров будешь, всего добудешь!
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Береги платье с нову, а здоровье с молоду.
- Здоровье не купишь, его разум дарит.
- Здоровье дороже богатства.

– А вот какого человека мы можем назвать здоровым?

*(На доске написаны слова и дети выбирают).*

Красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, страшный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый.

- Ребята, классный час я хотела бы начать с вопроса: «Что общего между космонавтом и школьником?»

*Примерные ответы детей*

- Конечно, вы нашли много общего. Но главное- это гиподинамия. Именно от этого страдают и космонавты, и школьники. Раньше учителя жаловались на гиперактивность детей, а теперь вынуждены признать, что многим угрожает гиподинамия. Что же означают эти непонятные слова?

*Примерные ответы детей*

-Приставка ГИПЕР - слишком много, ГИПО- мало. Так чего же мало у наших школьников?

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 хороши в меру. Не увлекайтесь ими чересчур. Включайте в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг, но и занятия спортом. Спорт- это движение, а движение- это жизнь. Давайте проведём анкету:

#### **Анкета (раздать листы)**

1. Сколько времени в день ты проводишь в движении?
2. Любишь ли ты уроки физкультуры?
3. Занимаешься ли в спортивной секции?
4. Делаешь ли ты зарядку?
5. Сколько времени в день проводишь за компьютером и телевизором?
6. Согласны ли вы с тем, что движение - признак здоровья?

-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.

Первый ребёнок читает стих:

-А мне тренер не нужен!  
А зачем? Знать, понимать

Ноги как передвигать?  
Физкультурой я займусь:  
Сорок раз я подтянусь!

Второй ребёнок читает стих:

-Ты врунишка и зазнайка!  
Мы в спортзале ежедневно  
И признаем откровенно,  
Что тебя у турника  
НЕ видали мы пока.  
И зимой в хоккее играли,  
Но тебя не замечали.  
Так что нас не проведёшь!  
Ты всё врёшь! Врёшь! Врёшь!  
Да не вру я, а мечтаю.  
в облаках я всё летаю...  
На земле пора бы жить.  
С физкультурой дружить!

-Это шуточные стихи. В нашем классе все любят физкультуру и спорт. На самом деле мы посещаем секции.

-Рассказы детей о своих секциях и о своих достижениях.

-Движение- это жизнь! Мы за спорт!

### **Физкультминутка**

-Изображаем жирафа. *(Поднимаем голову вверх, опускаем вниз, выполняем круговые движения головой вправо, влево).*

-Изображаем осьминога. *(Выполняем круговые движения плечами назад, затем вперёд. Вытягиваем поочередно руки вперёд, в стороны).*

-Изображаем птицу. *(Руки поднять, опустить, имитируя движения крыльев. Выполнить круговые движения руками).*

-Изображаем обезьяну. *(Наклон вперёд, назад, вправо, влево. Выполняем круговые движения правой ногой, затем левой ногой).*

-Изображаем кошку. *(Потягивание всем телом, встать на цыпочки, вытянув сначала правую, затем левую руку).*

**Учитель:** Итак, спасение детей - в повышении двигательной активности. А какой она должна быть и как ее измерить?

### **Дневная норма движения**

-2 часа - физическая нагрузка;

-1 час - организованная;

- в перерасчете на шаги - 23-30 тыс. шагов;
- пульс должен подниматься до 140 ударов в минуту;
- 2-2,5 часа - на свежем воздухе.

### **Работоспособность человека в течение суток**

Время суток	Работоспособность	Физическая активность
7.00-9.00	низкая	Утренняя гимнастика
9.00-12.00	высокая	Упражнения, игры, соревнования
12.00-16.00	низкая	Глазная и дыхательная гимнастика
16.00-19.00	высокая	Упражнения, игры, соревнования
19.00-21.00	низкая	Глазная и дыхательная гимнастика

Чтение хором (на плакате)

#### **Ух ты, ах ты, все мы космонавты!**

- Мы провели анкетирование. Результаты на доске.
- Каждый из нас в среднем проводит в движении \_\_\_\_\_ часов.
- Уроки физкультуры нравятся - \_\_\_\_\_
- Спортивные секции посещают \_\_\_\_\_ ученика
- Утреннюю зарядку делают \_\_\_\_\_
- Свободное время за компьютером мы проводим в среднем \_\_\_\_\_ часа
- Согласны с тем, что движение - признак здоровья \_\_\_\_\_ ученика
- Наш класс страдает от гиподинамии, но стремится к активному образу жизни.

#### **Дискуссионные вопросы**

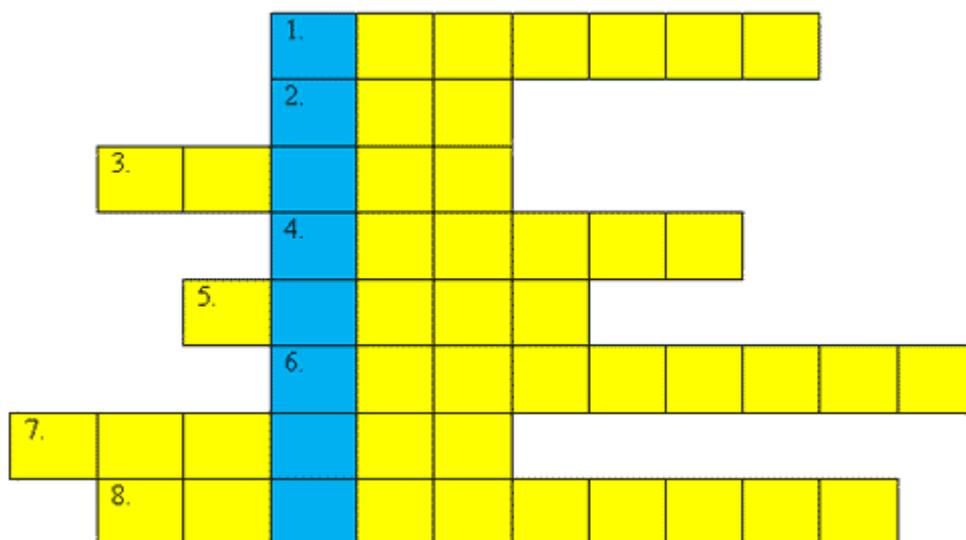
- Учитель. Здесь можно поделиться информацией. Сегодня были затронуты актуальные вопросы: красота и здоровье, двигательная активность. Сегодня следить за собой - модно и современно. Обсудим эти вопросы.
- Кто из вас страдает гиподинамией и что нужно делать для решения проблемы?
- Что заинтересовало вас ?
- Кого удивили результаты анкеты?
  
- Как я и ожидала, получился интересный разговор, так как тема важна для каждого. Какой бы совершенной не была медицина, но она не может вылечить от всего. Мы должны заботиться о себе сами. Нужно сделать первый шаг к здоровью. Наши мальчики его уже сделали: они каждый день играют в футбол.
- Итак, мы озвучили всё основное, что поможет нам сохранить и укрепить здоровье, стать такими, как мы задумали в начале нашего урока:

красивыми  
сильными  
ловкими  
румяными  
стройными  
крепкими  
подтянутыми

– Но у меня для вас есть ещё одно маленькое задание:

**Кроссворд: «Здоровье».**

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!

### **Рефлексия.**

- Чем запомнился классный час?