

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя школа №1

Классный час
«Праздник здоровья».
в 3 классе

Классный руководитель
Бутова марина Владимировна

Ростовская область г. Гуково
2017 год

I. Вступительная часть

На сцену под музыку выбегают дети со спортивным инвентарем. Они играют, прыгают, бегают и т. п. Музыка стихает.

Ведущий. Приветствуем всех, кто время нашел
И в школу на праздник здоровья пришел!

Пусть осень стучит листопадом в окно,
Но в зале у нас тепло и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь
И набираем, естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой,

Как воздух, нужны,

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота

Здоровье свое бережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

В зал вбегают грязный мальчик

Мальчик. Одежало убежало, улетела простыня,
И подушка, как лягушка, ускакала от меня.

Дети. Что с тобой случилось?
Расскажи, что приключилось?

Мальчик. За мной мчится Мойдодыр -
Всех мочалок командир!

Мойдодыр.
У него на шее - вакса!
У него под носом - клякса!

Мальчик. Ой, я слышу - он идет!
Сейчас меня он заберет!..
Входит Мойдодыр.

Мойдодыр.
Где тут гадкий, где тут грязный!
Неумытый поросенок?

Дети. Подожди, Мойдодыр, не ругайся
И на мальчика так не бросайся!

Мойдодыр.
Долго мне пришлось терпеть

И на грязь его смотреть.

Все ребята просыпаются
И, конечно, умываются.
Он один не умывался,
А грязнулею остался!
Перед тем как сесть поесть.
Правило такое есть:
Надо в руки мыло взять
И в воде пополоскать.
Он же мыла не берет,
А хватает бутерброд!
Даже после туалета
Он ко мне заходит редко!

Дети. Мойдодыр! Во всем ты прав!
Мальчика с собою взяв,
Вместе мы с тобой пойдем
И в порядок приведем этого ученика!

II. Выступление гимнастов

Ведущий. Вы пока посмотрите пластику
Чудную гимнастику!
Гибкость, точность, красота
У девчонок неспроста!
Много сил пришлось вложить,
Прежде чем такими быть!

III. Режим дня

Ведущий. Ученик наш чистым стал!

Мальчик. Я и сам не ожидал,
Что могу таким я быть!
Просто надо не забыть,
Как построить режим дня. :
Повторим еще, друзья!
Выносят большой плакат с режимом дня.
Чтоб прогнать тоску и лень,
Подниматься каждый день
Нужно ровно в семь часов.
Отворив окна засов,
Сделать легкую 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 черных шин.
На занятиях сиди
И все тихо слушай.
За учителем следи,
Наостривши уши.
После школы отдыхай:
Но только не валяйся.
Дома маме помогай,
Гуляй, закаляйся!
Пообедав, мажешь сесть
Выполнять задания.
Все в порядке, если есть
Воля и старание.

IV. Выступление гимнастов с мячами

Дети. Соблюдаем мы всегда
Распорядок строго дня.
В час положенный ложимся,
В час положенный встаем.
Нам болезни нипочем:
Вон как жонглируем мячом...
Да, вот это видно: класс!

V. Визит к врачу

Мальчик. Стало плохо мне сейчас!
Передо мной все закружилось,
В голове все помутилось.

Дети. Так нельзя его бросать!
Надо доктора позвать!
Знаю! Здесь вблизи сидит
Добрый доктор Айболит.

Мальчик. Не хочу я докторов!
Я почти уже здоров.

Дети У тебя ужасный вид.
Визит к врачу не повредит.

Дети уходят. Выходит доктор Айболит.

Айболит. Я добрый доктор Айболит.

Если что-то заболит,
Времени зря не теряйте,
Свою боль мне доверяйте.
А меня все знают тут,
Звери и детишки,
Вот опять сюда идут
Девчонки и мальчишки.

Дети. Здравствуй, доктор Айболит!

Айболит. Здравствуйте, ребята?

Что случилось? Что болит? '

Есть и ЙОд и вата.

Мальчик. Боли, доктор, в голове.

Помогите, доктор, мне.

Не хочу я даже сладость

Вот какая везде слабость...

Айболит. Сейчас осмотр я приведу,

Чем смогу - тем помогу.

Ручки слабые, ножки тоже.

Так-так, на что ж это похоже?

Ну-ка рот открой пошире:

Раз и два, и три, четыре.

Зубы все пока на месте.

Посоветуемся вместе.

Дети.

Надо дать ему таблетки!

В нос закапать из пипетки!

Надо выпить порошок!

Антибиотиков мешок!

Надо дать ему микстуру,

Справку дать от физкультуры!

Айболит. Нет, ребята, в этом вы

Совершенно не правы!

Ваши знания видны,

Но таблетки вам вредны.

Организм ваш молодой-
Сам он справится с бедой
Только чуда вы не ждите
Себе сами помогите!
А помощников не счесть!
Травы лечащие есть,
Завари и пей, когда
Подойдет к тебе беда.
Баня с паром, кипятком,
Веником и лежаком...

Мальчик

. Нет! Сегодня я купался!
Без ушей чуть не остался.

Айболит. Нет, так нет!
Тогда скорей
Чая с медом ты попей,
Иль с вареньем из малины,
Или с соком из рябины.
У природы есть секрет,
Как быть здоровым много лет. Солнце, воздух И вода
Помогают нам всегда!
Так что, мальчик, подымайся
И за дело принимайся.
У тебя болезней нет?!
Дам тебе такой совет:
Спортом больше занимайся,
К докторам не обращайся.
Ты к занятиям готов?
(Мальчик кивает головой.)
До свиданья, будь здоров!

Мальчик. Вот спасибо, доктор, вам.
Каждый должен
Думать сам
Как здоровье сохранить
И болезни победить!..

VI. Танец третьеклассников

Дети; Айболит! От всей души
Тебе спляшут малыши.
Танцуют первоклассники.

Айболит. Вот спасибо!
А сейчас
Подошел обеда час

Я режим не нарушаю
В гости вас всех приглашаю!
Айболит уводит ребят.

VII. Режим питания

Выходит Карлсон с трехлитровой банкой варенья.

Карлсон. Еще ложечку одну...

Ой! Ушла она ко дну.

А! Залезу прямо так —

Я руками есть мастак!

Карлсон лезет в банку рукой и облизывает пальцы

Карлсон. Пообедал я отлично.

Этим джемом земляничным.

Третью банку съел с утра.

А теперь лететь пора...

Карлсон ищет кнопку на животе, но мотор не заводится. Хватается одной рукой за голову, другой - за живот.

Карлсон. Мама! Что же такое творится?!

Мотор мой не хочет никак заводиться.

Дети (подходят к Карлсону).

Здравствуй, Карлсон!

Карлсон. Привет...

Дети. Что грустишь ты? Дай ответ.

Карлсон. Я обкушался варенья!

А еще было печенье.

Торт и множество конфет:

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох...

Ох, зачем я ел пирог?..

Дети. Где же ты сегодня был?

Карлсон. Слои обедать пригласил

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?

Дети. Да, друзья, на первый взгляд,

Стал Карлсончик толстоват.

Разве можно столько есть?
На диету нужно сесть!

Карлсон. Чтобы сесть, нужна кровать,
А до дома не достать.
Кто б на крышу влезть помог...
Ох, зачем я ел пирог?

Мальчик. Кто пройдет по крыше путь,
Чтобы глазом не моргнуть?
Все ступеньки сосчитать,
Чтобы Карлсона поднять?

Девочка. Есть такие молодцы!!!
Молодцы и девицы!
Мы от вас не отстаем:
Все рекорды вместе бьем!
Это только говорится
Что девчонки слабый пол!
У нас теперь, как за границей:
Женский бокс есть и футбол!**Карлсон.** Не спорьте!
Если б я пирог не ел,
То, конечно же, взлетел!
У меня горячий лоб.

Айболит. А всё жадности микроб.
Если б не было его,
Не случилось б ничего!

Дети. Карлсон! Ты не ворчи!
Лучше о еде молчи!
Сам во всем ты виноват:
Если ел ты все подряд!

Карлсон. Я мужчина в цвете лет,
Ну а вам и дела нет!
Все - настал последний вздох!
Ох, зачем я ел пирог...

Айболит. Ребята, мера нужна и 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!

Надо еще 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, Карлсон, простой наш совет;
Здоровье одно, а второго-то нет!

Карлсон. Спасибо, ребята! Теперь буду знать
И строго питанья режим соблюдать.
Без помощи вашей совсем бы засох.
Ох, зачем же я съел тот огромный пирог?

Дети. Когда похудеешь, ты к нам прилети.
Пляски и танцы учить начинай!
На пользу движение, музыка, смех.
Смотри, как ребята радуют всех...
Танцуют второклассники.
Теперь потихоньку на крышу пойдём
И сказочный домик Карлсона найдём.

Карлсон. Прощайте, друзья!
В путь на крышу готов.
Дети. Зачем же он ел этот вкусный пирог?

VIII. О пользе физкультуры и спорта

Все уходят. Появляется Незнайка.

Незнайка. Прыгают тут целый день.
Танцевать мне было б лень.
Пусть девчонки ноги крутят,
А мальчишек пусть не мутят.
Спортом танцы не назвать!
Я бы стал в хоккей играть...
Сзади подходят дети. Незнайка их не замечает.
Прыгал бы в длину с шестом,
Стоял на месте с золотом!
Я бы... Я бы... Я бы взял
Штангу без труда поднял...
Ну а танцы - ерунда!
Подготовка не нужна!

Дети. А-а, Незнайка к нам пришел,

Снова речь свою завел!

Незнайка. Добрый день! Да, я скажу,
Просто с ужасом гляжу
Просто не могу смотреть.
Как начнете плясать, петь!

Дети. Не плясать, а танцевать!
Разницу пора бы знать!

Незнайка. А зачем?
Знать и понимать,
Ноги как передвигать?
Физкультурой я займусь:
Сорок раз я подтянусь!

Дети. Ты - врунишка и зазнайка!
Ты все выдумал, Незнайка!
Мы в спортзале ежедневно
И признаем откровенно,
Что тебя у турника
Не видали мы пока.
Мы зимой в хоккее играли,
Но тебя не замечали.
Так что нас не проведешь!
Ты все врешь! Врешь! Врешь!

Незнайка. Да не вру я, а мечтаю.
В облаках я все летаю...

Дети. На земле пора бы быть.
С физкультурой дружить.
Хилый, слабый ты, неловкий...
Приходи на тренировки,
Мы попробуем помочь...

Незнайка. Заниматься мне невмочь!
Знаю ваши я зарядки:
Пальцы врозь, а вместе пятки!

До свидания! Ха-ха!..
Незнайка убегает.

Айболит. Не закрутишь ничем гайки
Ты такому вот Незнайке!
Чтобы сильным быть и ловким,
Помогают тренировки!
В нашей школе мы не только
Физкультурой живем.
Но еще мы тренировкой
Репетиции зовем.
Чтобы танец станцевать
Надо очень сильным стать!
Чтобы в танце был успех,
Нужно прыгать выше всех!
Чтобы элегантным быть,
Ловкость надо нам развить!
Чтобы руки-ноги гнуть,
Танец - это тот же спорт,
А не отдых, не курорт!
Сколько раз нужно собраться,
Чтоб в движеньях разобраться!
Посмотрите третий класс.
Как танцует он у нас?
Танцуют третьеклассники.

Дети. В нашей школе все танцуют,
А еще поют, рисуют,
Лепят, строят, изучают:
Ничего не упускают!
Но здоровье выше всех
Нам оно дает успех!
И в учебе, и в труде:
С физкультурой везде!

Дети. Кто ты, парень, подходи.

Заяц. Я заяц из «Ну, погоди!»
Устал я от волка скрываться,
Хочу у вас спортом заняться.
Чтоб сильным и ловким стать
Чтоб волка я мог побеждать!

Дети. Вот он сидит - директор наш.
Документы ему отдашь.
Завтра в школу приходи,

С собой форму приноси.
Будешь много заниматься –
Станешь самым сильным в школе,
И, конечно же, на воле
Волк к тебе не подойдет,
Стороною обойдет...

Заяц. Берегися, серый волк,
Заплачу тебе я долг!
Вот как лапой размахнусь...
Ой, не могу, еще боюсь!

Дети. Лапы лучше приготовь,
Для того чтоб хлопать вновь.
Есть у нас один танцкласс:
Он станцует и для вас...
Танцуют ученики четвертых классов.

IX. Заключительная часть

Айболит. Друзья! Нам прощаться настала пора,
Уносится ветром листва со двора!
Дожди зачастят, а потом и зима
Своими снегами оденет дома.
Но чтоб не случилось, всегда человек
Здоровья желает другому навек!
Мы **ЗДРАВСТВУЙТЕ** вам напоследок кричим,
Дыханием осени вас одарим...

Дети подбрасывают заранее приготовленные сухие листья.