Администрация города Магнитогорска

Муниципальное образовательное учреждение

 «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 4» города Магнитогорска

455026, Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Суворова, 110

Тел.: (3519) 20-25-85, e-mail: internatHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"4HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"shuninHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"@HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"mailHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru".HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"ru; <http://74203s037.edusite.ru>

**«ЧИСТОТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВСЕМ НУЖНА»**

(Методические разработки классных часов по здоровому образу жизни)



**Автор – составитель:**

Чубаева Наталья Николаевна,

воспитатель группы

продлённого дня,

учитель начальной школы

МОУ «С(К)ОШИ №4»

**Г. Магнитогорск, 2015**

Цель: Формирование гигиенической культуры у учащихся

Задачи:

закрепить навыки личной гигиены

сформировать у детей сознание того, что здоровье зависит от них самих;

чтобы сберечь его, надо следить за чистотой, быть аккуратным;

расширить знания детей о правилах гигиены

**Вариант 1**

«Чистота – залог здоровья»

**Ход мероприятия**

 Мойдодыр : Здравствуйте, ребята!

Я-Великий Умывальник,

Знаменитый Мойдодыр,

Умывальников Начальник,

И мочалок Командир!

Если топну я ногою,

Позову своих солдат,

В эту комнату толпою

Умывальники влетят.

И залают, и завоют,

И ногами застучат!

Ведущий: Ребята, давайте поздороваемся с Мойдодыром. Мойдодыр проверь –все ли чистые, причёсаны, опрятные. Я пригласила вас для того, чтобы узнать, дружите ли вы с водой? Умываетесь ли утром, вечером, после еды? Чистите ли зубы? Делаете ли гимнастику? А Мойдодыр послушает, как вы умеете себя вести и отвечать на мои вопросы. Присаживайся дорогой Мойдодыр.

Станция «Загадки» (слайд)

Хожу – брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (расчёска) – слайд

Ношу их много лет,

А счёту не знаю.

Не сею, не сажаю.

Сами вырастают. (волосы) – слайд

Мудрец в нём видел мудреца,

Глупец – глупца, баран –барана,

Овцу в нём видела овца,

А обезьяну – обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Баратова,

И Федя увидел неряху лохматого (зеркало) – слайд

Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит –

Она станет чище (щётка платяная) – слайд

Лёг в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрёт потоки слёз,

Не забудет и про нос (носовой платок) – слайд

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не лениться (мыло) – слайд

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам (зубная щётка) – слайд

Вот какой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик тёплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят. (душ) – слайд

Говорит дорожка –

Два вышитых конца,

Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня (полотенце) – слайд

Ведущий: Правильно, ребята! И зеркало, и гребешок, и мыло помогают нам быть чистыми. А где чистота, там здоровье. Мойдодыр ты доволен ответами ребят?

Станция «Чисто жить – здоровым быть» (слайд)

Чтец: Я – вода, вода, водица,

Приглашаю всех умыться,

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щёчки заалели…

Чтец: Зубы вам почистить нужно,

В руку щёточку возьмём,

Зубной пасты нанесём.

И за дело взялись смело,

Зубы чистим мы умело:

Сверху вниз и справа влево.

Снизу вверх и снова влево. (слайд)

Чтец : Их снаружи, изнутри

Ты старательно потри.

Чтоб не мучиться зубами,

Щётку водим мы кругами.

Зубы чистим осторожно

Ведь поранить дёсны можно… А потом что? А потом – зубы мы ополоснём.

Ведущий: Мойдодыр скажи, пожалуйста, тебе стихи понравились? Правда, наши ребята молодцы? Вот сколько стихотворений они для тебя приготовили.

Станция «Игровая»(слайд)

1. «Кто быстрее завяжет шнурки»

2. «Идём в баню»

3. «Кто быстрее правильно оденется»

Ведущий: Мойдодыр, как ты думаешь, все ли ребята правильно выполняли правила игры?

Чтец: Как проснулся, так вставай-

Лени волю не давай.

Подружись ты с чистотой –

Руки мой перед едой.

Чтец: Зубы щёткой лучше три

И снаружи, и внутри.

Волосок за волоском расчеши ты гребешком.

Чтец: Утром сделай по порядку физкультурную зарядку

Свежий воздух не вредит – человека он бодрит.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Станция «Пословицы и поговорки (слайд)

Ведущий: Пока мы с вами играли, пословицы и поговорки все рассыпались, и нам с вами необходимо их собрать.

1. Здоровья, чистота, залог

«Чистота – залог здоровья»(слайд)

2. Человека, красит, аккуратность

«Аккуратность красит человека»(слайд)

3. Всё, будешь, добудешь, здоров

«Здоров будешь – всё добудешь» (слайд)

4. Больше, дольше, двигайся, проживёшь

«Двигайся больше – проживёшь дольше»(слайд)

5. Кто, у, болит, много, бок, лежит, того

«Кто много лежит, у того бок болит» (слайд)

Ведущий: Молодцы! И с этим заданием вы все справились. А теперь мы отправляемся на весёлую, спортивную станцию.

Станция «Физкультурная минутка «(слайд)

Хомка, хомка, хомячок –

Полосатенький бочок.

Хомка раньше всех встаёт,

Щёки моет, шейку трёт,

Подметает хомка хатку и выходит на зарядку,

Раз, два, три, четыре, пять – хомка хочет сильным стать.

Чтение стихотворений (слайд)

Чтец: Ты с красным солнцем дружишь,

Волне прохладной рад,

Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,

В игре не устаёшь,

И рано спать ложишься,

И с солнышком встаёшь.

Чтец: Зимой на лыжах ходишь,

Резвишься на катке,

А летом загорелый,

Купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать,

Играть тугим мячом,

Ты вырастешь здоровым!

Ты будешь силачом!

Чтец: Сам я встал сегодня рано.

Чистить зубы сам пошёл.

Сам умылся из- под крана

И расчёску сам нашёл.

Перед зеркалом стою –

Сам себя не узнаю.

Посмотрите на меня:

Неужели это я?

Станция «Мультяшная» (слайд)

Ведущий: Ребята, скажите пожалуйста, знаете ли вы самую знаменитую сказку о мальчике, который был очень неопрятный, грязный. От него убежали книги, вещи. Эта сказка о знаменитом начальнике. (Мойдодыр)

Назовите автора этой сказки. (К. И. Чуковский.) (слайд)

Сейчас мы посмотрим мультфильм «Мойдодыр»

Ведущий: Мойдодыр, тебе понравилось наше путешествие?

Мойдодыр: Да, понравилось, все ребята молодцы. Они знают как надо чистить зубы, умываться, хорошо отвечали на вопросы, весело играли. Я хочу подарить всем подарки (дарит подарки)

Ведущий: На этом наше путешествие закончено, давайте скажем Мойдодыру до свидания (слайд)

Всем большое спасибо.

**Вариант 2**

Классный час в начальной школе. Тема: Чистота- залог здоровья

Оборудование: наглядное пособие «Если хочешь быть здоров», зубные щётки, заказное письмо.

**Ход занятия**

I. Вводная часть.

Учитель. Если вы бывали в лесу, то знаете, что всегда после яркой солнечной полянки можно попасть в тёмную чащу, где тебя встретят старые гнилые пни, болотный мох, сырость и грязь. Там, оказывается, где-то в таком потаённом, хмуром уголке леса находятся владения старой колдуньи Грязи. Но беда в том, что никто не знает, где она живёт, ведь таких укромных мест очень много. Поэтому справиться с этой колдуньей никто не может. Пользуется она этим всё время, рассылает своих слуг разносить грязь, микробы, болезни, приносить уныние и скуку в дома. Размахнёт своим чёрным плащом, и полетят микробы во все стороны. А ведь они такие маленькие, что глазами ты их никогда не увидишь.

Ты срываешь яблоко с ветки, а они уже там: берёшь в руку любимую игрушку, а они на ней спрятались: пользуются своей невидимостью.

Малейшая неосторожность - и микробы смогут проникнуть внутрь организма. Теперь держись! Войско микробов с каждой минутой будет увеличиваться. Беда для всех живущих в маленьком доме твоего организма. Теперь своими силами не справиться с грозным войском колдуньи Грязи, придётся обращаться за помощью к волшебным пилюлям, которые теперь выпишет доктор Айболит.

II. Основная часть.

Появляются микробики (дети) - танцуют. Появляется доктор Айболит.

Айболит. Дети, осторожно, не подпускайте к себе микробов и к ним не подходите, гоните их прочь.

Микробики подбегают к детям. Дети отгоняют их хлопками. Айболит вносит шприц и выпускает струю на микробиков. Те становятся вялыми и покорно друг за другом уходят.

Айболит.

Чтоб с болезнями не знаться,

Закаляться надо нам.

И зимой болеть не будем,

Нас морозы не страшат.

Сила будет, ловкость будет

И закалка у ребят!

Ведущая. Волшебная пилюля - это маленький кораблик, на борту которого находятся сотни защитников - борцов против войска колдуньи. Но не бойтесь, дети! Хотите совета: подружитесь с Мойдодыром. Оказывается, против любого колдуна есть маленькое | простое средство, маленькое волшебство.

Появляется Мойдодыр.

Мойдодыр.

Я — Великий Умывальник,

Знаменитый Мойдодыр,

Умывальников Начальник

И мочалок Командир –

Если топну я ногою,

Позову моих солдат,

В эту комнату толпою

Умывальники влетят,

И залают, и завоют,

И ногами застучат.

Мойдодыр. Ребята, а вы умываетесь по утрам? Моете руки перед едой? Чистите зубы? (Ответы детей) Чтобы зубы были крепкими, необходимо употреблять многие продукты.

Игра «Много - мало».

Ведущая. Я буду называть продукты, а вы говорите «много», «мало». Овощи (много), конфеты (мало), фрукты (много), шоколад (мало), соки (много), витамины (много). А если всё-таки зуб заболит, что нужно делать? (Пойти к врачу).

Конкурс «Кто умеет лучше чистить зубы?».

Вбегает грязный, растрёпанный мальчик.

Мальчик.

Одеяло

Убежало,

Улетела простыня,

И подушка,

Как лягушка,

Ускакала от меня.

Мойдодыр.

Ах, ты гадкий, ах ты грязный,

Неумытый поросёнок!

Ты чернее трубочиста,

Полюбуйся на себя!..

Если топну я ногою,

Позову моих солдат,

В эту комнату толпою

Умывальники влетят...

И тебе головомойку

Неумытому дадут!

Вбегают 3 детей.

Первый ребенок. Я - Мыло душистое!

Второй ребенок. Я - Полотенце пушистое!

Третий ребенок. Я - Густой Гребешок!

Они окружают грязнулю и убегают с ним. Мальчик возвращается чистым.

Мойдодыр.

Вот теперь тебя люблю я,

Вот теперь тебя хвалю я:

Наконец-то ты, грязнуля,

Мойдодыру угодил!

Ведущая. Теперь, кажется, все чистые, больше нет среди нас грязнуль.

Все микробы и даже сама колдунья Грязь страшно боятся простой воды и мыла. Те просто уничтожают войско колдуньи, не позволяют им проникнуть внутрь человеческого домика - организма. Будь аккуратен всегда. Каждый раз, перед тем как что-нибудь съесть вкусненькое, хорошо вымой руки с мылом, обязательно промой кипячёной водой фрукты и овощи. Следи за чистотой своей одежды. И я уверена, что колдунья Грязь испугается и не будет беспокоить своими опасными набегами.

Дети (читают вместе стихотворение на доске).

В ручейке вода струится,

В речке плещется вода!

Мы у крана будем мыться –

Без воды нам никуда!

Моем руки, моем лица

Мылом, щёткой и водой.

Ведущая. Что нужно делать, чтобы никогда не болел живот?

Дети. Мыть руки перед едой, после туалета и прогулки. Никогда не есть немытые овощи и фрукты.

Ведущая. Как нужно мыть огурец или яблоко?

Дети. Их нужно хорошо мыть тёплой водой, а потом полоскать проточной.

Отгадывание загадок:

Если наши руки в ваксе,

Если села на нас клякса,

Кто тогда нам первый друг?

Снимет грязь с лица и рук?

Без чего не может мама

Ни готовить, ни стирать?

Чтобы не было беды,

Жить нельзя нам без... (воды).

 Берега над озером,

Словно снег, белеют.

Захочу - и озеро

Сразу обмелеет. (Ванна)

 Не смотрел в окошко –

Был один Антошка.

 Посмотрел в окошко –

Там другой Антошка.

Что это за окошко,

Куда смотрел Антошка? (Зеркало)

 Гладко, душисто,

Моет чисто. (Мыло)

III. Заключительная часть.

- Правильно, ребята! И зеркало, и расчёска, и мыло помогают нам быть чистыми. Где чистота, там здоровье. (Назвать предметы гигиены, нарисованные на плакате на доске)

Ведущая. На наш адрес пришло заказное письмо. Учитель пишет всем детям по очень важному делу:

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Всё равно какой водою:

Кипячёной, ключевой,

Из реки, иль из колодца,

Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём -

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой!

Потерпите - не беда!

И чернила и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще –

Я грязнуль не выношу.

Ю. Тувим

- Что же мы ответим на это письмо? (Ответы детей)

Давайте в заключение нашего разговора вспомним слова К. И. Чуковского из стихотворения «Мойдодыр»!

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!

IV. Рефлексия.

- Что вам сегодня понравилось?

- Что вам запомнилось?

- Что расскажете родителям?

- Что нового узнали?

- Здоровья и радости вам!

**Вариант 3**

**«Страна Чистюлия»**

                                                     Ход  праздника

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы поговорить о здоровье, о гигиене.

Чтобы громче песни пелись,

Жить чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым,

Эти истины не новы!

Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся!

Со мной моя хорошая, надежная помощница, старый, проверенный друг – Чистота!

Чистота.

Здравствуйте, дети! Я Чистота.

Я пришла вас научить,

Как здоровье сохранить.

Много грязи вокруг нас,

И она в недобрый час

Принесёт нам вред, болезни.

Но я дам совет несложный:

С грязью будьте осторожны!

(На сцену выбегает Грязь)

Грязь.

 Вы про грязь? И я у вас!  (Грязнуля чешется, направляется к Чистюле.)

Чистота.

Ты ко мне не приближайся!

И ко мне не прикасайся!

Грязь.

Ах- ах- ах! Какое платье!

Да ведь не на что смотреть!

Я б такое не надела.

У меня -другое дело:

От борща - пятно большое,

Вот сметана, вот Жаркое,

Вот мороженое ела,

Это – в луже посидела.

Это клей, а здесь чернила.

Согласитесь очень мило!

Ведущий. Ребята, вы согласитесь, что у грязи красивое платье?

Грязнуля.

Чистоту я не терплю.

Тараканов, мух люблю.

Пауки и паучата!

Где вы, славные ребята?

Изо всех углов ползите,

Паутину наплетите!

Танец  пауков.

Чистюля.

Быстро веники возьмите,

Пауков вы прогоните!

Ведущий. Наши дети любят чистоту, порядок, любят умываться, чистить зубы и делать зарядку.

Грязнуля.

Нет, нет, нет! Я вам не верю!

Мне у вас не нравиться,

Давайте в лес отправимся!

Точно знаю, что зверята-

Очень славные ребята.

Со мной дружбу заведут

И меня не подведут.

Ведущий. Очень хорошо! Замечательно! Давайте посмотрим, найдёт ли Грязнуля себе друзей в лесу? Отправляемся в путь. А в пути веселее с песней.

Песня

Ведущий. Вот  с такой задорной песней мы оказались в лесу.

Давайте понаблюдаем, что происходит в лесу и как ведут себя зверушки.

Оформление леса.

Ёж.

С добрым утром, дядя Волк!

Почему ещё в постели?

Вы заболели?

Волк.

Я здоров, ещё я сплю.

Вставать я рано не люблю.

Ёж.

А мы рано просыпаемся

И зарядкой занимаемся.

Зубы чистим каждый день,

И холодною водою

Обливаться нам не лень.

Волк.

Зубы чистить я не буду

И не буду мыть посуду.

Ёж.

Как же это? Почему?

Волк.

Всё равно мне это ни к чему:

Все меня и так боятся.

Место тихое найду (зевает)

И ещё часок посплю.

(Волк и ёжик уходят.)

Медведь.

Обожаю сладкий мёд,

Сам он просится мне в рот.

Ложки нету у меня,

Мёд я ем своею лапой.

И всегда перед едой

Лапы мою я водой.

(Медведь уходит.)

Бабочки.

Мы бабочки - красавицы

Садимся на цветки.

А крылышки у бабочек

Изящны и легки.

На полянке на лесной

Умываемся росой.

Белочка.

Я белка - попрыгунья,

Большая хлопотунья.

Грибы, ягоды, орехи-

Времени нет  для потехи.

Ох, и тверды у орехов скорлупки,

Мне нужны  крепкие зубки.

Дважды в день чищу зубы старательно.

И утром и вечером обязательно.

Ведущий. Что у тебя в корзинке?

Белочка.

У меня в корзинке загадки для ребят.

Загадки.

Ускользает, как живое.

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

Хожу – брожу не по лесам,

А по усам и волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расчёска)

Вроде  ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По зубкам нашим пробежит-

И зубки станут чище. ( Зубная щётка)

 Дождик теплый и густой:
Этот дождик не простой,
Он без туч, без облаков,
Целый день идти готов. (Душ)
 Резинка — Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А пока она гуляла,
Спинка розовая стала. Губка(Мочалка)

(Согнувшись выходит Волк с повязкой на щеке.)

Волк.

Случилась со мною напасть:

Не могу широко раскрыть пасть.

Не могу не есть, не спать,

И облезлой становиться шерсть.

Ох терпеть уже невмочь!

Кто же может мне помочь?

Появляется доктор  Айболит

Айболит.

Все Чуковского читали.

И меня давно узнали.

Добрый доктор Айболит!

Он под деревом сидит.

Всех излечит, исцелит,

Добрый Доктор Айболит.

(Обращаясь к Волку)

Тебе нужно в больницу,

Очень долго придётся лечиться.

Очень сложно болезни лечить.

Легче болезнь предупредить.

(Айболит уводит Волка)

Ведущий. Вот что случилось с Волком. А почему, ребята?

Выходит Волк.

Волк.

Спасибо добрым докторам!

Обещаю по утрам

Зубы чистить, умываться

И зарядкой заниматься!

Ведущий. Да, надо обязательно чистить зубы и умываться. А затем обтираться чистым полотенцем. А сейчас поиграем!

Игра.

Ведущий.

Ну, теперь Грязнуля, убедилась?

В школу зря, зря в лес явилась!

Умываются ребята, умываются зверята:

И зарядкой заниматься постоянно им не лень.

С настроением хорошим начинают каждый день.

Грязнуля.

Плохи совсем мои дела.

И здесь друзей я не нашла.

(Машет рукой и уходит.)

Заходит доктор Айболит.

Доктор Айболит. Вы теперь убедились, что для того, чтобы быть здоровым, надо обязательно дружить с чистюлей и бороться с грязнулей. А ещё обязательно закаляться и заниматься спортом. Тогда уж никакие болезни нам не страшны. А сейчас я предлагаю вам игру «Хорошо и плохо». Я буду называть действия, а вы говорите хорошо это или плохо.

Мыть руки, ноги, принимать душ.

Чистить зубы.

Грызть ногти.

Проветривать комнату.

Сидеть долго перед включенным компьютером, телевизором.

Гулять на свежем воздухе.

Есть много сладкого.

Есть ягоды и фрукты.

Ковырять пальцем в носу.

Делать зарядку.

 Заходит Грязнуля, переодетая, чистая.

Грязнуля.

Я бывшая Грязнуля.

Мне нынче стало ясно,

Что чистой быть прекрасно.

Ведущий.

Смотрите, дети, Грязнуля умылась,

И как переменилась!

Чистюля.

Что ж, бывшую Грязнулю

Мы будем называть Чистюлей.

 Обе Чистюли ( взявшись за руки).

Запомнить надо навсегда:

Залог здоровья – чистота!

Источники

<http://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/meropriyatia/148014>

<http://kladraz.ru/scenari/dlja-shkoly/klasnye-chasy/klasnyi-chas-v-1-klase-na-temu-chistota-zalog-zdorovja.html>

<http://www.maam.ru/detskijsad/konspekt-klasnogo-chasa-chistota-zalog-zdorovja.html>