ФИЛИАЛ ГКУЗ г. Москвы «Детский нефрологический санаторий №9 ДЗ г. Москвы»
воспитатель Молчанова М.В.
Классный час формирование здорового образа жизни и физическое воспитание

**Тема: «О Сидорове Пашке –
ужасном замарашке…»
(инсценированный классный час)**

**Цели:** формировать гигиенические навыки; развивать риторику и артистические способности учащихся.

Действующие лица: Фея чистоты и здоровья (взрослый); Сидоров Пашка.

*Остальные роли исполняют ребята среднего школьного возраста:* Мыло; Зубная Паста; Зубная Щетка; Кариес; Микроб.

**Ход занятия**

**I. Инсценированная часть занятия.**

Мыло. Жил на свете мальчик Пашка,

Ну такой он был неряшка!

*(В ужасе закатывает глаза и качает головой.)*

Уши мог не мыть годами,

Не давал их чистить маме.

Мыло в руки он не брал,

Ох, каким же грязным стал!

Зубная Паста и Щетка *(в один голос, с возмущением).*

Зубы чистить каждый день

Ему, видите ли, лень!

*Появляется мальчик – Сидоров Пашка. С всклокоченными волосами, весь чумазый, руки грязные. Потягиваясь, зевает. Садится на стул.*

Сидоров Пашка *(почесываясь).*

Как же лень мне просыпаться,

Чистить зубы, умываться,

Одеваться, убираться

И кровать заправлять...

Стоп! Зачем же заправлять?

Если вечером опять

Буду я ложиться спать?

Лучше мячик погоняю

Или комикс полистаю,

А лучше телик посмотрю...

Мыло, Зубная Паста и Щетка *(обступив мальчика, укоризненно покачивая головами, говорят).*

Сидоров Пашка –

Отвратительный неряшка!

Сидоров *(обиженно).*

Вы чего тут разгалделись?

Ну-ка, живо разлетелись,

А не то как дам сейчас!..

*(С кулаками наступает на обидчиц.)*

Мыло щас закину в речку,

Щетку выкину я в печку,

Тюбик с пастой растопчу!

А ну, исчезли навсегда

И не мозольте мне глаза!..

Мыло, Зубная Паста и Щетка *(с воплями разбегаются кто куда).*

Ты не только грязнуля,

Но и жуткий грубиян!

Хулиган!

Сидоров *(самодовольно).* Вот так-то оно лучше! И чего к человеку пристали? Не хочу и не моюсь, может, я с детства воды боюсь! А на зубную пасту у меня аллергия, при виде ее сразу тошнить начинает. Щетку терпеть не могу: колючая, жесткая, противная – еще и дразнится, на себя бы лучше посмотрела!

*Звучит легкая музыка. Появляется Фея чистоты и здоровья в белом накрахмаленном медицинском халате, в руках у нее серебряная волшебная палочка.*

Фея *(строгим голосом).*

Это кто моих подданных обижает

И непристойно обзывает?

Сидоров *(с удивлением).* Чего надо? И вообще, я в гости сегодня никого не приглашал...

Фея. Здравствуй, мальчик,

 Ты ведь Паша?

Сидоров *(грубо).* Здрассте! Ну, я Паша... *(вдруг видит волшебную палочку, голос его меняется).* А чего это в руках у вас? Палка какая-то *(протягивает к ней руки).*

Фея *(строгим голосом).* Павлик, честно мне скажи, мыло в руки брал сегодня?

Сидоров *(отдернув руки от палочки, прячет их за спину)*. Брал, а как же, только что...

*Слышится возмущенный голос Мыла: «Врет он все!». Мальчик сконфуженно вытирает руки о свою рубашку, на ней отчетливо остаются черные отпечатки пальцев.*

Сидоров. А чего их мыть-то без конца? Раз вытер и все, они чистые!

Фея *(улыбаясь).* А рубашка?

Сидоров. Рубашку мама постирает, опять чистой станет...

Фея *(строгим голосом).*

Паша, фу, как некрасиво,

Люди моют руки с мылом!

Зубная Паста, Щетка и Мыло *(выглядывая из-за Феи, показывают пальцем на мальчика и хихикают).*

Хи, хи, хи!

Сидоров Пашка –

Отвратительный неряшка!

Сидоров *(в ярости).*

Так, за себя я не ручаюсь...

Если уж я разозлюсь...

*Воинственно сжимает кулаки, направляется в сторону обидчиц, те мгновенно прячутся за спиной Феи.*

Фея *(успокаивая своих подданных).* Тихо, тихо! Успокойтесь! *(К мальчику).* А вы, молодой человек, срочно помойтесь!

Сидоров *(пряча руки за спину).* Не хочу и не буду!

Фея *(печально).* Мне жаль тебя, мой юный друг,

 Понадоблюсь – зови!..

*Фея со своими подданными исчезает. Звучит залихватская музыка. Появляются Микроб в обнимку с Кариесом, горлопаня фальшивыми голосами.*

Микроб, Кариес *(поют).*

По свету без устали

Скитаемся вдвоем.

Кто борется с порядком,

На помощь мы придем.

Всегда у нас в запасе

Конфеты, шоколад.

Нам всякий сладкоежка

Ужасно будет рад!

Подружимся с ребенком,

В доверие войдем...

Внедримся осторожно,

Премило заживем!..

Кариес *(протягивая руки и обнимая обалдевшего Пашку).* Привет, друг!

Микроб *(не давая тому опомниться, похлопывает по плечу и крепко пожимает ему руку).* Здорово, дружище!

*Мальчик молча кивает головой Микробу в знак приветствия. Тот с удовлетворением рассматривает руки Сидорова.*

Микроб *(обращаясь к Кариесу).* Вот это я понимаю! Слышь, Кариес, это наш человек. Благодатная среда обитания для нас уже подготовлена, и работать не надо!

Кариес *(заинтересованно).* Ну-ка, ну-ка, скажи мне, друг, а ты случаем не знаком с такими противными девчонками, их Пастой и Щеткой зовут?

Сидоров. Ты че, сдурел, что ли? Да ни в жизнь! *(Передразнивает их, кривляясь.)*

Чистить зубы по утрам –

Это просто стыд и срам...

Кариес *(с облегчением).* Молодец, такие люди нам во как нужны! Угощайся! *(Достает из кармана, набитого сладостями, шоколадную конфету).* Ты случаем не сладкоежка?

Сидоров *(поспешно разворачивает и засовывает конфету в рот).* Сладкое я люблю еще как! Только это... у меня ничего нет...

Микроб. А нам ничего и не надо... пока не надо... Это тебе от нас в знак дружбы и благодарности *(засовывает ему в рот еще одну конфету)*. Да ты кушай, кушай, не стесняйся!

Кариес *(с готовностью разворачивает шоколад и помахивает им перед носом Сидорова).* Мы ведь с тобой друзья, да?

Сидоров *(с набитым ртом, кивает головой).* Угу...

Кариес. На шоколадку, дружочек, скорей!

 Скушай ее, ни о чем не жалей.

*Обращается к Микробу.*

Съел ребенок шоколадку,

Закусил он мармеладкой.

Так зачем же удовольствия ребенка лишать,

Вкус шоколадный изо рта вычищать?

Микроб *(поддакивая).* Зубная паста противная, шипучая и вонючая! Тьфу, гадость одна!

Сидоров *(кивая головой).* Да, да, да!

Кариес *(запихивая в рот Сидорову огромную мармеладку)*. Вот и умничка! Кушай нам на радость...

Сидоров *(вдруг хватившись за щеку, громко ойкает)*. Ой, что это со мной!?

Кариес *(радостно достает записную книжку, записывает)*. Есть! Для меня жилище готово, пора внедряться! Ну, я пошел, пока-пока.

*Машет на прощание всем рукой, уходит.*

Сидоров *(бросаясь к Микробу).*

Друзья, куда вы, помогите,

Скорей к врачу меня ведите!..

Микроб *(ощупывая свои бицепсы).* Ого, процесс уже пошел. *(Обращается к Сидорову).*

Дружище, рот открой пошире,

Я обживусь в своей квартире...

Сидоров *(в ужасе, ничего не понимая, отмахиваясь руками, пятится назад).*

Ой-ёй-ёй, как больно,

Не надо сладкого, довольно!

Микроб *(деловито обнимает Сидорова и уводит за кулисы).* Ты... это... друг наш... не скучай... Ну, мне пора... того... гуд бай, гуд бай...

*Слышны вопли и причитания Сидорова. Вскоре появляется и он. Сильно распухшая щека перевязана платком. Мальчик, морщась от боли, ходит кругами. Появляется Фея. Ее подданные идут следом и несут маленький чемоданчик, на нем обозначен красный крест.*

Фея *(участливо).* Что, Паша, зубы болят? *(Сидоров невразумительно мычит в ответ.)* А почему, не догадываешься?

*Сидоров, морщась от боли, отрицательно качает головой. За него отвечает зубная Щетка.*

Щетка *(с обидой).* Вот если бы ты с нами раньше подружился, этого никогда бы с тобой не произошло! Правильно я говорю, девочки?

*Мыло и Зубная Паста кивают головами в знак согласия. Сидоров закатывает глаза. Ему стыдно. Фея молча кивает своим помощницам. Те усаживают мальчика на стул, снимают повязку и заботливо повязывают вокруг шеи белоснежную салфетку, раскрывают чемоданчик.*

Фея. Ну что же, Паша, рот открой... Так и знала... Лечиться будем?

Сидоров *(с ужасом).* Зачем?

Фея *(терпеливо объясняя).* Понимаешь, оттого, что ты никогда не чистил зубы, во рту нарушился кислотно-щелочной баланс. То есть после приема пищи, особенно после сладкого, остатки пищи застревали между зубов и затем разлагались, выделяя при этом болезнетворные микробы. Вот эти микробы и привели тебя к разрушению зубов – кариесу. Это очень опасный и коварный враг, может причинить тебе немало неприятностей, если не начать вовремя лечение. Теперь понял?

Сидоров *(обреченно вздыхает).* Понял... но подождите! Ведь мне говорили, что они... ой! *(Закрывает рот ладошкой. Фея торопливо убирает его руку.)*

Фея. А вот этого делать не стоит, сначала надо руки помыть с мылом *(дает распоряжение своим помощницам)*. Так, девочки, ведите его в гигиенический кабинет, а потом в профилактический *(смеется, увидев испуганное лицо Сидорова).* Не бойся, тебя ожидают совершенно безболезненные манипуляции. Поверь мне, ты станешь совсем другим человеком...

*После ухода Сидорова, закрывая свой чемоданчик, обращается к ребятам.*

Фея. Скажите мне, ребята, а среди вас случайно нет детей, похожих на Сидорова Пашу? *(Дети отвечают отрицательно.)* Ну что ж, я очень этому рада. Берегите свои зубы. Все знают, как нужно беречь зубы?

Дети. Не злоупотреблять сладким; есть побольше овощей и фруктов; пить как можно меньше газированных напитков, лучше их заменить молоком и кефиром; полезны для зубов также творог, рыба, грецкие орехи...

Фея. Так, как зубы беречь, вы знаете. Но как же их охранять?

Дети. Помогают людям держать зубы в чистоте зубная паста и щетка.

Фея. Совершенно верно. Зубная паста и щетка нужны нам для того, чтобы наши зубы были здоровыми и белыми снаружи и внутри. А для этого необходимо научиться правильно пользоваться зубной щеткой.

*Далее Фея рассказывает ребятам о правильном уходе за полостью рта: как правильно, под каким углом держать щетку, в каком направлении манипулировать щеткой, чтобы достичь нужного результата, и т. п. Фея говорит и о том, что не все средства по уходу за зубами могут подходить тому или иному человеку. Необходимо показаться стоматологу – врачу, занимающемуся лечением зубов, для необходимой консультации и т. д.*

Фея. Вы убедились, что Кариес действует не в одиночку, а с такими же злодеями, как и он сам. Вначале появляются почти незаметные разведчики, в виде желтоватого налета на зубах. Разведав что к чему и адаптировавшись на местности (во рту человека), лазутчики сигнализируют: «Путь открыт!». Если вовремя не начать боевую кампанию против врагов (то есть ежедневно утром и вечером тщательно чистить зубы), скорое нашествие Кариеса вам обеспечено. Он придет не один. У Кариеса много помощников в его черном деле. Например, одного из них зовут Черным Камнем. Не советую водить с ними дружбу. За время своего общения с вами, они сделают ваши зубки некрасивыми и больными...

*(В конце беседы появляется Сидоров в окружении Зубной Пасты, Щетки и Мыла. Они, смеясь, весело болтают.)*

А вот и наш знакомый – Сидоров Паша, или это не он? Как же он изменился!

Сидоров *(смеясь).* Да я это, я! Оказывается, мыло и не такое щипучее, а наоборот – душистое и мягкое...

Мыло *(с гордостью).* Глицериновое, антибактериальное, с добавлением ароматической отдушки...

Сидоров. А зубная паста может быть и вкусной, вот это да!

Зубная Паста *(с обидой).* Я не для еды вообще-то предназначена, а для профилактики и гигиены зубов, вот!

Сидоров *(миролюбиво).* Да ладно тебе, я ведь уже попросил у тебя прощения. Ну, виноват я, прости еще раз!

Зубная Паста *(примирительно).* Ладно, чего уж, прощаю...

Зубная Щетка *(подпрыгивая от избытка чувств).* А про меня скажи, про меня скажи...

Сидоров *(смущаясь).* И ты меня прости. Вовсе ты и не колючая и не такая уж противная... то есть... я хотел сказать... *(запутавшись, замолкает окончательно).*

Щетка *(надувшись от гордости).* Да. Я не противная, а наоборот – мягкая, нежная, трудолюбивая...

Фея. Ну что ж, я рада, что все обошлось. Паша, с зубами теперь у тебя все в полном порядке?

Сидоров. Залечил все, и ничуточки не больно... Только... страшно было. Но еще немного побаливают *(осторожно трогает щеку).*

Фея *(взмахивая волшебной палочкой).* Сейчас мы окончательно распростимся с твоими мнимыми друзьями...

Прочь, болезнетворные микробы,

Забудьте к мальчику дорогу.

Вы не друзья ему – враги!

Прочь, Кариес! Микроб, уйди!..

*Издалека слышатся крики: «Рано радуетесь! Мы еще вернемся! А еще другом назывался...» Все смеются.*

Действующие лица *(берутся за руки и хором говорят).*

Кто ежедневно следит за полостью рта –

Не заболеет кариесом никогда!..

**II. Слово учителя.**

***Мыло***

Мыло не покидает нас всю нашу жизнь, с рождения и до смерти, заботливо помогая человеку оставаться чистым и опрятным. Просто невозможно представить себе наше существование без данного средства личной гигиены. Мыло разнообразной формы, с добавлением удивительных ароматических и полезных веществ, в твердом и жидком виде, в ярких красивых упаковках; мыло косметическое и профилактическое, гигиеническое; для разных частей нашего тела и даже для различного возраста можно встретить на прилавках многих магазинов и аптек.

Наши предки с незапамятных времен в качестве мыла использовали растения. Если вам придется отправиться в поход, а под рукой вдруг не окажется заветного кусочка, смело используйте такие растения, как мыльнянка, хлопушка, ягоды бузины. Они не дают пены, но хорошо отмывают грязь.

***Мыльнянка*** – довольно распространенное растение, которое встречается по берегам рек и озер, на лугах и в лесу. Корни мыльнянки толкут в порошок, а потом разводят водой. После стирки в мыльнянке в одежде не заводятся насекомые и она имеет приятный запах.

***Зубная щетка и зубная паста***

Ну а сейчас поговорим о другом незаменимом атрибуте личной гигиены – зубной щетке. Всем давно известно и ни для кого не является большим секретом, что для того чтобы наши зубы сохраняли свой здоровый вид, мы обязаны их чистить два раза в день: утром, после сна, и вечером – перед сном.

Наши предки очищали зубы с помощью древесной смолы путем интенсивного жевания. Смола счищала зубной налет, отбеливая зубы. Также вместо щетки пользовались веточкой с расплющенным концом, а в качестве зубного порошка использовалась зола.

В далекие от современной цивилизации времена люди в качестве зубной пасты и щетки использовали природные средства. Например, древние римляне из жженого оленьего рога приготовляли зубной порошок и им с помощью деревянной палочки чистили зубы. После чего десны смазывали специальными мазями. Для ополаскивания рта пользовались отваром из различных трав и меда или же луковым отваром.

**III. Подведение итогов.**

– А так ли уж необходимо человеку вообще соблюдать гигиену, к примеру, чистить зубы по утрам или мыть руки перед едой, как вы считаете? *(Ответы детей.)* Несомненно. А на вопрос: «Почему?» – можно ответить, прочитав следующие строки, которые для нас услужливо сохранила история: «...Повелеваю мыть руки каждый день и лицо... Почти так же часто держать в чистоте волосы, глаза, зубы и даже ноги. Особенно летом, дабы не вызвать тошноты и омерзения у собеседника...».

Такой или примерно такой указ издал французский король для своих подданных триста лет тому назад, тем самым обязав их более тщательно следить за своим внешним видом.

Так какой же вывод можно сделать из всего увиденного и услышанного сегодня? *(Ответы детей.)*

До свидания, до новых встреч!