Мос. обл. г. Наро – Фоминск МБОУ сош № 1 учитель начальных классов Медведева Светлана Владимировна.

 Классный час «Весёлый урок здоровья». **Здоровье сберегающие технологии.**

Цели и задачи: выявить умение учащихся правильно отвечать на поставленные вопросы без предварительной подготовки, используя приобретённые знания об основных принципах гигиены человека; формировать у детей представление о необходимости заботы о своём здоровье, закрепить основные знания о правилах здорового образа жизни; воспитывать трудолюбие, чувство взаимовыручки, бережливость, ответственность, умение работать в паре и коллективно. Оборудование: Костюмы для участников, «Аттестаты здоровья», медали победителям конкурса загадок, спортивного конкурса, наборы предметов личной гигиены, музыкальные фонограммы. Действующие лица: Добрый Доктор Умывальников, его помощники Витамины (4чел.), лентяи (5чел.). Ход праздника. **Учитель:** Ребята! Сегодня мы проводим урок здоровья. И на нашу встречу мы пригласили... Ой! Что это? Кто это? Да это же доктор Умывальников! **Доктор:** Добрый врач, бывалый врач, чуть услышит детский плач, в ранний час и в полночь поспешит на помощь. По дороге, по реке, по опасным тропам, с чемоданчиком в руке и с фонендоскопом. И его не устрашит ни мороз, ни тряска. Он и в космос полетит делать перевязку! Потому что он готов биться за здоровье, надо – так без лишних слов поделиться кровью, и повсюду повторять будет для порядка: «Вы хотите крепким стать? Делайте зарядку!» « Здравствуйте, ребята! Вы, конечно же, узнали меня. Я – Добрый Доктор Умывальников. А где же мои помощники? *(Стук в дверь. Вбегают Лентяи*). Нет, это не они. **Лентяи** (*осматривая доктора*): А это опять ты!.. мы не хотим мыть уши и шею. Уходи, уходи, докторишка, отсюда! Мы и без тебя проживём. *( Сидят на стульях и балуются).* Жил на свете мальчик странный: просыпался поутру. И бежал скорее в ванну умываться. Я не вру. Хотите – верьте, хотите – нет. Руки мыл зачем – то с мылом, а лицо мочалкой тёр. На руках все пальцы смыл он, щёки в дырах до сих пор. Хотите – верьте, хотите – нет. Сыну мама запретила умываться поутрам, убрала подальше мыло, перекрыла в ванной кран. Хотите - верьте, хотите – нет. Тут к нему позвали разных самых лучших докторов, и диагноз был таков: «Если мальчик будет грязным – будет он всегда здоров» **1- лентяй:** Ну вот, от чистоты можно заболеть!.. А он руки мойте, ноги выте-райте!»**2 – лентяй:** А давайте мы всех заразим вирусом – лентяюсом! И пусть они такие чистенькие, пригоженькие будут грязными и ленивыми. Под музыку Лентяи пробегают по рядам и всех « заражают»: пачкают краской, приклеивают лейкопластырем. **Лентяи:** Ну вот, другое дело... чем ещё заняться? *( Входит доктор с помощниками - витаминами*). Вот видишь, все заболели от чистоты. Так им и надо! **Доктор:** Ребята! Неправда это. Только в обществе грязнулек такое бывает. Дети, которые следят за своей чистотой, никогда не болеют, а если и болеют, то очень редко. **Витамины:** Если мы перед едой моем руки, умоемся утром после сна, днём, когда придём с улицы, и вечером, когда будем ложиться спать, наши поры, которых очень много на коже, будут дышать легко, и наше тело не будет болезненным. Оно будет крепким и здоровым. Если мы не будем коротко стричь ногти, то под ними не будет чёрной каёмки грязи. И, конечно, бактерии, содержащиеся в ней, не попадут внутрь, и мы не будем болеть. То же самое можно сказать о носовом платочке. Он необходим при кашле и насморке. Надо отворачиваться и прикрываться им, чтобы микробы не летели на товарищей. А о чистоте воротничка и обуви мы уже не говорим. Это само собой понятно. Очень стыдно показаться на улице в неряшливом виде. В своей мятой одежде и нечищеной обуви выбудете грязным пятном на улице. Волосы должны быть в полном порядке. Учёные определили, что волосы живут до 4 лет. За год они успевают отрасти на 12 – 15 см. Чтобы волосы были здоровыми, густыми, за ними нужно ухаживать, и прежде всего, расчё - сывать. При этом волосы очищаются от пыли и грязи. Раз в неделю следует мыть голову горячей водой с шампунем. Волосы следует регулярно подстригать. **Лентяи** *(кривляются*): Фи, ногти подстригать!.. Да они такие красивые, чёр-ные! Фи, руки мыть, фи, зубы чистить, фи, ноги вытирать!.. А ведь так приятно пройтись по лужам! Фи, одежду чистить... Да рубашка грязная и в дырах, но это сейчас так модно! **Витамины:** Откуда берутся лентяи? Может лентяи с луны прилетают? Откуда берутся грязнули? Может грязнуль с Сатурна столкнули? Время листает календари, пишет новые словари. Слов там таких не найдёшь: « Трусость » и «ложь». Исчезнут слова, как дым: « Ябеда» и « подхалим». Но может история выйти такая. Старый словарь где-нибудь откапают, в споре сойдутся учёные мира: « Что означает « лентяй» и «задира?» Что означает «неряха», «завистник», «болтун?» Куда они делись – на Марс, на Нептун? А может, найдётся в созвездии Львов разгадка загадочных слов?» **Витамин А:** А что делать с ребятами? **Витамин В:** А давайте мы их вылечим? ( *Проходят под музыку и раздают витамины ребятам).* **Лентяи:** Ну вот, им витамины дали... А нам? **Витамин С:** А вы такие грязные и ленивые...**Витамин Д:** ... что с вами и разговаривать не хочется! **Доктор:** А сейчас мы проведём экзамен. Отвечайте на наши вопросы. Задаёт вопросы и загадки ребятам (*смотри приложение*), а они отвечают на них. За правильные ответы дети получают жетоны. В конце игры подводят итоги и награждают победителей. Лентяи тоже отвечают на вопросы, но не - правильно. **Лентяи** (*обиженно*): А почему нам не дают жетоны? Мы тоже отвечали. **Витамин А:** А вы грязные и ленивые, а потому глупые. Лентяи « задумались». **3 – й лентяй:** Пойду – ка руки вымою! Что – то грязные стали... (*достаёт мыло и идёт умываться).*  **5 – й лентяй:** Пойду – ка я волосы приберу... (*достаёт зеркало и расчёску*). **4 – й лентяй:** Пойду ка я костюмчик поменяю. Говорят уже из моды вышел. **1 – й лентяй:** Наверно, я протру ботиночки, почищу. **2 – й лентяй:** А у меня – то вот что есть! *(Достаёт из кармана зубную щётку). А ещё вот что есть! (Достаёт зубную пасту).* **Доктор:** *(обращаясь к чистым лентяям*): Ну вот, совсем другое дело! А **теперь сдайте экзамен. (*Задаёт вопросы лентяям, те отвечают*).** 1. Почему надо умываться? 2. Для чего надо регулярно чистить зубы? 3. Для чего надо регулярно стричь ногти? 4. Почему полезна утренняя гимнастика? 5. Зачем надо ухаживать за волосами? **Доктор:** Вот вы и сдали экзамен на «отлично». И мы вручаем вам «Аттестаты здоровья!» *(Обращается к классу*). И вы тоже, ребята, отвечали правильно. И тоже получаете «Аттестаты здоровья». *( Витамины раздают аттестаты*) **1 – й лентяй:** Я - бывшая грязнуля, мне стало нынче ясно, что чистым быть прекрасно. **3 – лентяй:** А я не мыла шею... мне это было лень. Теперь я умываюсь, конечно, каждый день! **4 – й лентяй:** И я хочу быть чистой, красивой и опрятной, ведь это так приятно! **2 – лентяй:** Смотрите, я отмылся! И как переменился! **5 – лентяй:** Я больше не грязнуля, меня зовут Чистюля! Витамины вручают лентяям медали «Чистюля». Проводится конкурс загадок и спортивные конкурсы. **Доктор:** И по такому случаю вам теперь поручим назвать сегодня лучших, и им медали вручим. Вручение медалей победителям конкурса загадок и спортивных конкурсов. **Учитель:** Теперь мы подведём итоги нашего урока здоровья. Не забывайте простые, но необходимые каждому правила здоровья. Какие, ребята? 1. Приучи себя мыть руки, лицо, шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать. 2. Когда моешь руки, потри щёткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из – под ногтей. 3. Ноги мой перед сном каждый день. 4. Чисти зубы утром и на ночь. 5. Принимай горячий душ не реже, чем раз в неделю. Горячая вода промывает от пыли и пота поры, которыми дышит наша кожа. 6. Вернувшись с улицы, обязательно мой руки. 7. Научись сам следить за ногтями и стричь их. Всем ребятам выдаются листы – памятки «Правила здоровья». **Приложение**. **Загадки:** 1. Хожу – брожу не по лесам, а по усам и волосам, и зубы у меня длинней, чем у волков и медведей. (Расчёска). 2.Мудрец в нём видел мудреца, глупец – глупца, баран – барана, овцу в нём видела овца, а обезьяну – обезьяна. И вот подвели к нему Федю Баратова, и Федя увидел неряху лохматого. ( Зеркало). 3.Вроде ежиха на вид, но не просит пищи. По одежде пробежит – она станет чище. (Платяная щётка). 4. Гладко, душисто, моет чисто. Нужно чтобы у каждого было. Что это, ребя-та? (Мыло). 5. Волосистою головкой в рот она взлетает ловко и считает зубы нам по утрам и вечерам. ( Зубная щётка). 6. Лёг в карман и караулит рёву, плаксу и грязнулю, им утрёт потоки слёз, не забудет он про нос. (Носовой платок). 7. Вот такой 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). 8. Говорит дорожка – два вышитых конца: «Помойся ты немножко, чернила смой с лица! Иначе ты в полдня испачкаешь меня. **Конкурсы.** 1. «Гигиена». Среди предметов выбрать предметы личной гигиены. Кто быстрее. 2. «Зарядка – 1». Четыре человека собирают рассыпанные по полу спички, не сгибая ноги в коленях. 3. «Зарядка -2 . « Упражнение для лёгких». Надуть воздушный шарик. 4. «Завтрак. «Сладкоежка». Взять конфету, лежащую на тарелке и засыпанную мукой. До конфеты нельзя дотрагиваться руками. 5. «В магазин за покупками». По два человека со связанными ногами (правая нога одного человека соединена с левой ногой другого) добегают до « магазина за покупками» и обратно. 6. «Быстро в школу собирайся!» Кто быстрее наденет ботинки, шапки, пальто. Две команды по 3 человека одевают своих капитанов.