**Я и моё здоровье**

**«Советы доктора Воды»**

***(классный час)***

***1. ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО УЧИТЕЛЯ.***

- С сегодняшнего дня мы будем проводить занятия, на которых будем вести разговор о здоровье. Их можно назвать школой здоровья. Вы узнаете о себе, об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о своём здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми, как сберечь зрение и слух, как сохранить здоровыми зубы, что и как нужно есть и многое другое, т.е. узнаете, как попасть в страну Здоровячков.

- В этой стране есть много докторов, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно и всем без выбора. Хотите узнать, кто они? Сейчас мы это узнаем.

- Почему вы идёте гулять на улицу, а не сидите дома? *(Нужен свежий воздух. Вот он первый доктор – доктор Свежий Воздух.)*

- А без какого доктора засохли бы деревья, кусты и мы не смогли бы жить? *(Доктор Вода.)*

**СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ.**

- Природа подарила людям ещё и других докторов: доктора Упражнение, доктора Красивая Осанка. Тот, кто не дружит с такими докторами, ходит сутулым, горбатым, с кривым позвоночником.

- Три раза в день, а иногда и больше мы едим. Пища должна быть здоровой. Поэтому есть доктор Здоровая Пища.

- Может человек бодрствовать день и ночь, работать беспрерывно? *(Нет, нужен сон и отдых.)* И доктор Отдых подсказывает, как правильно это делать.

- И ещё есть один доктор, без которого свет был бы не мил, все мы были бы злые, вредные. Это доктор Любовь.

- Я предлагаю вам подружиться со всеми этими докторами. Будем дружить?

- Они помогут нам попасть в страну Здоровячков. Сегодня мы поближе познакомимся с доктором Вода.

***2. ЗАУЧИВАНИЕ СЛОВ.***

- Для того, чтобы отправиться в страну Здоровячков, нам необходимо выучить слова: ***В путь-дорогу собирайся,***

***За здоровьем отправляйся!***

***3. БЕСЕДА ПО ТЕМЕ.***

- Ребята, а знаете ли вы, как умывается кошка? *(Она вылизывает себя языком.)*

- Зачем она это делает?

- А как другие животные ухаживают за собой? *(Просмотр рисунков.)*

- Не выносят грязи и беспорядка барсуки. Весной и осенью они убирают и ремонтируют свои подземные дома.

Бурые медведи часто купают своих медвежат, держа их за шиворот. Подросшие медвежата сами охотно идут в воду и долго там барахтаются.

- Давайте вспомним сказку К.И. Чуковского «Мойдодыр». *(Чтение отрывка стихотворения «Рано утром на рассвете …»)*

***Рано утром на рассвете***

***Умываются мышата,***

***И котята, и утята,***

***И жучки, и паучки.***

- Зачем, для чего животные купаются и чистят своё тело?

- А зачем моется человек?

- Почему плохо быть грязнулей?

- Где больше всего скапливается грязи на теле человека?

- Как вы заботитесь о чистоте тела?

***4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МИНУТКА.***

***5. СОВЕТЫ ДОКТОРА ВОДЫ.***

1. Раз в неделю мойся основательно.

2. Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.

3. Каждый день мой ноги и руки перед сном.

4. Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.

***6. АНАЛИЗ ИГРОВОЙ СИТУАЦИИ.***

***Я под краном руки мыло,***

***А лицо помыть забыла.***

***Увидал меня Трезор,***

***Закричал: «Какой позор!»***

- Как же не быть грязнулей?

***7. ИТОГ ЗАНЯТИЯ.***







