Час здоровья «В гостях у королевы Чистоты»

Цель: пропаганда здорового образа жизни с учётом возрастных особенностей младших школьников.

Задачи:

1. Обучение нормам здорового образа жизни.
2. Воспитание бережного отношения к своему здоровью, понимания ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии.

Ход занятия:

Действующие лица:

Королева чистоты

1 Чистюля

2 Чистюля

3 Чистюля

4 Чистюля

Обезьяна

Медведь

Лиса

Доктор Айболит

 *Выходит королева Чистоты и её помощники – Чистюли.*

Королева Чистоты: Приветствую вас в моём царстве.

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 едой,

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.

Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним!

Сегодня здесь мои друзья. Угадайте, кто это:

Гладко, душисто, моет чисто.

Нужно, чтобы у каждого было. Что это? (Мыло)

Костяная спинка, на брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала, всю грязь повыгнала. (Зубная щётка)

Целых 25 зубков для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком лягут волосы рядком. (Расчёска)

Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (Носовой платок)

- Ребята, какие вы знаете правила, чтобы быть чистым и аккуратным?

1 ученик: Надо следить за чистотой лица и рук, хорошо умываться.

2 ученик: Волосы нужно содержать в порядке, аккуратно причёсывать.

3 ученик: Одежда должна быть всегда чистая и выглаженная.

4 ученик: Всегда надо иметь при себе чистый носовой платок.

 *Появляется Обезьяна.*

Обезьяна: Ой, по-мо-ги-те! Ой, спа-си-те!

Королева Чистоты: Что случилось, Обезьянка?

Обезьяна: Ой, так живот болит, что сил никаких нет!

Королева Чистоты: Наверное, съела что-нибудь грязное? А покажи-ка мне свои лапы. Ой, какие они грязные! Пойдём к доктору Айболиту, чтобы он посмотрел твой живот.

Доктор Айболит: На что жалуешься?

Обезьяна: Живот болит.

Доктор Айболит: Что ты ела?

Обезьяна: Бананы.

Королева Чистоты: Доктор, она такими вот грязными лапами бананы брала, от этого у неё живот и заболел.

Доктор Айболит: Ну что ж, придётся её полечить таблетками и микстурой. Эта болезнь называется «болезнью грязных лап». Пойдём в мой кабинет, скоро я тебя вылечу.

А вам, ребята, я хочу дать несколько советов, в каких случаях необходимо мыть руки.

* Необходимо мыть руки после посещения туалета.
* Не забывайте мыть руки перед едой.
* Мойте руки и после еды, если пальцы запачкались в чём-то липком или жирном, то вы оставите некрасивые следы на стенах и мебели.
* Помойте руки перед тем, как лечь спать. Если ляжете в кровать с грязными руками и уснёте, то и сами не заметите, как во сне засунете грязный палец в рот или потрёте глаза. Грязные руки опасны для здоровья: если случайно потереть такими руками глаза, они могут воспалиться от попавших частиц грязи; если взять пальцы в рот, то микробы, которых полным-полно на грязных руках, вызовут расстройство желудка, боль в животе и понос.

Королева Чистоты: Мой королевский указ! Повелеваю всем подданным мыть руки.

 *Стук в дверь.*

Королева Чистоты: Кто стучится к нам?

 *Входит Медведь.*

Королева Чистоты: Здравствуй, Мишенька! А почему ты грустный?

Медведь: Я немного толстоват, я немного косолап.

Вы поверьте мне, ребята, в этом я не виноват!

1 чистюля: А скажи, Мишутка, нам, чем ты занят по утрам?

Медведь: Я, ребята, долго сплю, до полуночи храплю.

2 Чистюля: расскажи нам по порядку, долго ль делаешь зарядку?

3 Чистюля: Спортом занимаешься?

4 Чистюля: Водою закаляешься?

Медведь: Нет! Зарядку-то, ребята, я не делал никогда!

Закаляться страшно, братцы, ведь холодная вода!

Может, средство есть такое, чтобы сильным, ловким стать,

От других не отставать?

1 Чистюля: Есть такое средство, есть!

Надо мёду меньше есть.

2 Чистюля: В кровати долго не валяться,

Физкультурой заниматься!

3 Чистюля: Бегать, прыгать и скакать,

Душ прохладный принимать!

Медведь: Ой – ой – ой, мне не суметь!

Я же всё-таки медведь!

4 Чистюля: Ничего не бойся, Мишка!

Ты медведь, а не трусишка.

Королева Чистоты: Рядом с нами ты вставай,

Всё за нами повторяй!

 *Под музыку танцуют «Танец маленьких утят».*

Королева Чистоты: Повелеваю всем подданным делать утреннюю зарядку!

 *Появляется Лиса с завязанной щекой.*

Лиса: Ой – ой – ой!

Королева Чистоты: А что это за диво, Патрикеевна? Что это у тебя за повязка?

Лиса: Плохо жить мне стало вдруг:

Разболелся сильно зуб.

Нету мочи никакой,

Надо зуб лечить больной.

Вот уже который день

С болью я брожу как тень.

Надо б к доктору идти…

Кто поможет мне дойти?

Королева Чистоты: Плохи твои дела, Лисонька. Что будем делать, ребята?

 *Ответы детей.*

- Помощники мои, бегите за доктором Айболитом.

 *Чистюли убегают и возвращаются с доктором Айболитом.*

Доктор Айболит: У тебя, Лисонька, видно сильно зуб болит?

Лиса: Ой, ещё как болит!

Доктор Айболит: Какой у тебя гнилой зуб! Придётся его вырывать.

Лиса: Ой, как мне страшно!

Доктор Айболит: Не бойся, больно не будет, я тебе лёгкий укол сделаю, и ты ничего не почувствуешь.

 *Доктор Айболит с Лисой уходят.*

Королева Чистоты: Ребята, вы знаете, как нужно ухаживать за зубами?

 *Ответы детей.*

1 Чистюля: Два – три раза в год посещайте врача, чтобы проверить состояние зубов. А если заболел зуб или десна, скажи об этом родителям. Они запишут тебя на приём к зубному врачу.

2 Чистюля: Ешьте много свежих овощей и фруктов, мясо, курицу, рыбу, яйца и, конечно же, пейте побольше молока – всё это поможет сохранить зубы здоровыми.

3 Чистюля: Дома после завтрака и ужина чистить зубы нужно обязательно и всегда после еды споласкивать рот водой.

4 Чистюля: Не ешьте слишком много конфет и не слишком увлекайтесь сладкой газированной водой.

Королева Чистоты: Уход за зубами должен быть ежедневным. Повелеваю всем подданным чистить зубы!

 *Появляется Лиса.*

Лиса: Вот удивительно, мне совсем не было больно. Я теперь всегда буду чистить зубы.

 *Выходят доктор Айболит, Медведь , Обезьяна.*

Доктор Айболит: Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Обезьяна: Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

Медведь: И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Лиса: Мы открыли вам секреты,

Как зубы здоровыми сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

Королева Чистоты: До свидания, ребята!

Придём ещё мы в гости к вам.

Вместе с нами все зверята

Будут очень рады вам.

 Список литературы:

Журнал «Начальная школа» № 5, 1991, № 7, 2005

Ротенберг Р. «Расти здоровым» (детская энциклопедия здоровья)