**Классный час «Азбука здоровья»**

**Тема: «Чисто жить – здоровым быть!»**

**Мальвина:**

Ребята! Мы с вами сегодня поговорим на тему «Чисто жить – здоровым быть!».

Там, где грязь, живут микробы

Мелкие – не увидать.

Их, микробов очень, много,

Невозможно сосчитать.

Мельче комаров и мошек,

В много-много тысяч раз.

Тьма невидимых зверюшек

Жить предпочитают в нас.

Если грязными руками

Кушать или трогать рот,

Непременно от микробов

Сильно заболит живот.

И себе в помощники я позвала самого большого любителя чистоты Мойдодыра.

**Мойдодыр:**

Я пришёл вас научить,  
Как здоровье сохранить.  
Много грязи вокруг нас,  
И она в недобрый час  
Принесёт нам вред, болезни.  
Но я дам совет полезный.  
Мой совет совсем не сложный –   
С грязью будьте осторожны!

В школе есть у всех закон:

Вход неряхам запрещен.

Хлопну я в ладоши: раз, два, три!

Вот мои помощники, посмотри.

**Мыло.**

Я маленький, я гладенький,

Покорный, не спесивый,

А в скачке пеной брызгаю,

Как дикий конь ретивый.

**Гребешок.**

У меня целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком.

**Вода.**

Я – вода, вода, водица,

Приглашаю всех умыться,

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели…

**Зубная паста. .**

Будь аккуратен, забудь лень,

Чисти зубы каждый день.

Зубы вам почистить нужно,

В руку щеточку возьмем,

Зубной пасты нанесем.

И за дело взялись смело,

Зубы чистим мы умело:

Сверху вниз и справа влево.

Их снаружи, изнутри

Ты старательно протри.

**Зубная щетка.**

Чтоб не мучиться с зубами,

Щетку водим мы кругами.

Зубы чистим осторожно,

Ведь поранить десны можно…

А потом что? А потом –

Зубы мы ополоснем.

Как поел, почисти зубки.   
Делай так два раза в сутки.   
Предпочти конфетам фрукты,   
Очень важные продукты.  
Чтобы зуб не беспокоил,  
Помни правило такое:  
К стоматологу идем   
В год два раза на прием.

**Мойдодыр.**

Если мальчик любит мыло

И зубной порошок.

**Вместе:**

Этот мальчик очень милый,  
Поступает хорошо.

**Мыло.**

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое

**Зубная паста.**

И зубной порошок.

**Гребешок.**

И густой гребешок.

*Раздаётся крик:* «Пустите меня, пустите меня!»

*На сцену выбегает девочка – чумазая и грязная. За ней два мальчика. К ней подходит мойдодыр.*

**Д.** Пустите меня! Что вам нужно от меня?

**М.** Ах ты, девочка чумазая, где ты руки так измазала?

Чёрные ладошки, на локтях дорожки.

**Д**. Я на солнышке лежала, руки кверху держала, вот они и загорели.

**М.** Ах ты, девочка чумазая, где лицо ты так измазала?

Кончик носа чёрный, будто закопченный.

**Д.** Я на солнышке лежала, носик кверху держала, вот он и загорел!

**М.** Ой, ли, так ли? Так ли было? Отмоем всё до капли.

Ну-ка дайте мыло и мочалку!

*Приходят мыло и мочалка.*

*Моют девочку и говорят:* « Мы её ототрём!»

*Девочка кричит, отбивается.*

**Мыло.** Громко девочка кричала, как увидела мочало,

Зацарапалась, как кошка.

**Д.** Не трогайте ладошки, они не будут белые, они же загорелые!

**Мочало**. А ладошки- то отмылись!

Оттирали губкой нос, разобиделась до слёз.

**Д**. Ой, мой бедный носик, мыло не выносит.

Он не будет белый, он же загорелый!

**Мыло.** А носик тоже отмылся.

**Все.** Это была грязь!

**Мыло и мочалка.** Надо – надо умываться по утрам и вечерам,

А нечистым трубачистам стыд и срам, стыд и срам!

*Выходит растерянный мальчик, пожимает плечами. В руках он держит испачканную тетрадь, книгу и салфетку. К нему подходит Мойдодыр и заглядывает в лицо.*

**М.** Послушай – ка, дружок, ты что это сегодня бледен?

Или, может быть, ты не здоров?

И бал бы для тебя не вреден совет хороших докторов?

**Мальчик.** Нет, я здоров, да только странный случай…

**М.** Ну, расскажи скорей, не мучай!

**Мальчик.** Никак и сам я не пойму. Купил тетрадку, подержал немножко.

Вдруг вижу чёрную кайму, и где ж? На новенькой обложке.

Взялся за книжку я тогда. И что ж? Вовсе непонятно.

Случилась сущая беда, почти на всех страницах пятна.

Салфеткой, думаю, сотру. Салфетку чистую беру и вдруг…

**М.** Что ж?

*Мальчик (показывает салфетку с грязными пятнами)*

Незадача та же, салфетка тоже, точно в саже.

И так весь день, что не возьму, я не пойму:

Черны и книга, и посуда. Быть может, это фокус, чудо?

**М.** *(понимающе кивает головой, поднимает вверх грязные руки мальчика)*

Зачем, дружок, на чудеса валить? Почище руки надо мыть!

**Мальвина:** Послушайте, ребята, совет, который даёт нам писатель Григорий Остер:  
1. Никогда не мойте руки,  
Шею, уши и лицо.  
Это глупое занятье,  
Не приводит ни к чему.  
2. Вновь испачкаются руки,  
Шея, уши и лицо.  
Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять.  
3. Стричься тоже бесполезно,  
Никакого смысла нет.   
К старости сама собою   
Облысеет голова.

**Мальвина:** Будем мы следовать его совету? (Нет)

- Правильно, ребята! Писатель Григорий Остер так и назвал свой совет “вредным”.

Я бы посоветовала всем детям прислушаться к таким заповедям:

**Чистота – залог здоровья.**

**Чисто жить – здоровым быть.**

**Чистота – лучшая краса.**

***Инсценировка стихотворения Эдуарда Успенского «Страшная история».***

**Мальвина:** Давайте послушаем стихотворение о том, как один мальчик перестал следить за своими волосами, и к чему это привело.

1.Мальчик стричься не желает,

Мальчик с кресла уползает,

Кричит и заливается,

Ногами упирается.

Он в мужском и женском зале

Весь паркет слезами залил.

2. Парикмахерша устала,

И мальчишку стричь не стала.

А волосы растут, а волосы растут.

Год прошел, другой проходит …

3.Мальчик стричься не приходит,

А волосы растут, а волосы растут.

Отрастают, отрастают,

Их в косички заплетают.

4. – Ну и сын! – сказала мать, -

Надо платье покупать.

Мальчик в платьице гулял,

Мальчик девочкою стал.

И теперь он с мамой ходит

Завиваться в женский зал.

5. А чтобы никому не пришлось пережить эту историю,

за волосами необходимо регулярно ухаживать.

**Мальвина:** А сейчас я проверю ваше внимание. Слушайте вопросы, которые я буду задавать вам. Если вы не согласны, то молчите. А если согласны, то отвечайте хором: “Это я, это я, это все мои друзья”.  
Кто ватагаю весёлой  
Каждый день шагает в школу? “Это я, это я, это все мои друзья”.  
  
Кто из вас из малышей  
Ходит грязный до ушей?

Кто любит маме помогать,  
По дому мусор рассыпать?

Кто одежду бережёт,  
Вечером на стул её кладёт? “Это я, это я, это все мои друзья”.  
  
Кто ложится рано спать  
В ботинках грязных на кровать?

Кто из вас не ходит хмурый,  
Любит спорт и физкультуру? “Это я, это я, это все мои друзья”.

Молодцы, ребята!

**Мойдодыр.** Я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо.

Все равно, какой водой: кипяченой, ключевой,

Из реки, иль из колодца, или просто дождевой!

Нужно мыться непременно утром, вечером и днем-

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 чаще, мойтесь чище – я грязнуль не выношу!

**Песня о чистоте. (Из мультфильма «Маша и медведь»)**

1. Не одна на свете кошка не коснётся молочка,

Если прежде не умыта аккуратно мордочка.

Мамы учат мыть копытца непослушных поросят.

Вот идут они к корытцу пятачки у них блестят.

Припев:

Если утром дети умываются,

Солнце в небе ярче улыбается. 2 раза

1. Нам же надо знать, конечно, что болеют часто те,

Кто живёт в грязи и пыли, кто забыл о чистоте.

Мы с тобою всё же люди, ведь не зря так говорят.

Неужели мы же будем, будем хуже поросят.

Припев:

Если утром дети умываются,

Солнце в небе ярче улыбается. 4 раза