**Внеклассное мероприятие «Рекомендации Мойдодыра**»

**Цель:** закрепить знания учащихся огигиенических нормах и культуре поведения; приучать соблюдать режим дня.  **На доске:**

«Помни твердо, что режим людям всем необходим!»

**Учитель.** Ребята, посмотрите, мы получили письмо. Это письмо от Мойдодыра. Хотите узнать, что там написано, или отложим до перемены?

**Д**. Хотим прочитать сейчас.

**У**. Ладно, слушайте.

*Дорогие мои дети!*

*Я пишу вам письмецо:*

*И прошу вас, мойте чаще*

*Ваши руки и лицо.*

*Все равно какой водою:*

*Кипяченой, ключевой,*

*Из реки или 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 чаще –*

*Я грязнуль не выношу! –*

*Не подам руки грязнулям,*

*Не поеду в гости к ним.*

*К вам хотел бы я приехать*

*Но с условием одним.*

*Дам я вам задание –*

*Пройдите испытание.*

*Если все решите –*

*В гости меня ждите.*

Что вы думаете по этому поводу?

**Д.** Надо сделать задание.

У. А вы справитесь?

Д. Да.

— Попробуем.

У. Ой, здесь еще записочка.

*Я и мои друзья организовали общество друзей чистоты. Членами этого общество могут быть только те дети, у которых есть мыло, зубная щетка, зубная паста, расческа, но главное — надо уметь ими пользоваться.*

*Если вы пройдете испытание, то я вас приму в это общество, когда приеду.*

Стук в дверь. Заходит ученик 3-го класса, ему отведено место в классе.

У. Здравствуйте! Я тут мимо шел и слышал про общество Мойдодыра. Я тоже хочу вступить в него.

У. Дадим ему шанс?

Д. Да.

У. Хорошо. Заходи.

У. Итак, читаю вопросы. Готовы!?

Д. Готовы.

У. Вы проснулись сегодня утром и что вы дальше делали?

Д. Убирали постель.

— Одевались.

— Завтракали.

Ученик. Умывался, делал зарядку.

У. А что нужно делать сначала?

Д. Умываться.

Ученик. Да нет. Надо зарядку сделать, одеться и бежать в школу.

Д. Надо обязательно умыться.

— Нельзя умываться в одежде, потому что можно испачкать ее.

У. Ребята, а есть ли среди вас такие, которые иногда забывают умываться?

Д. Нет.

У. Вы моете только лицо, когда умываетесь?

Ученик. Конечно, а что еще надо мыть?

Д. Надо мыть и лицо, и руки, и шею, и уши. Чтобы кожа была чистая.

У. Какие вы молодцы! Повторите еще раз нашему гостю, как надо умываться, чтобы он запомнил.

Д. Надо умываться каждый день.

— Мыть руки, лицо, уши и шею, чтобы они были чистыми.

— Обязательно надо чистить зубы.

Ученик. Для чего зубы- то чистить?

Д. Чтобы вычищать остатки пищи.

— Если на зубах есть остатки пищи, то зубы портятся. Они быстро разрушаются.

— В них образуются дырочки, и зубы начинают сильно болеть.

— А если вовремя не обратиться к врачу, то порою зуб приходится вырывать.

— Зубы надо чистить два раза в день.

У. Понятно? Так что внимательно следи за зубами.

Д. А еще зубы надо чистить утром и вечером.

— И полоскать после еды.

У. Запомнил?

*Ученик кивает головой*.

— Если вы также будете работать, то вы все поступите в общество Мойдодыра. А что надо делать, после того как вы умоетесь?

Д. Зарядку.

У. А вы все делаете зарядку?

Д. Все.

У. Какие упражнения вы делаете?

Все хотите показать? Все тихонечко встали.

*(Физкультминутка)*

*Учитель включает музыку.*

*Дети показывают упражнения.*

*А затем ученик проводит зарядку*.

У. Молодцы! Все справились. Вот немного отдохнем, дальше рассуждать начнем. Что вы делаете после зарядки?

Д. Застилаем постель.

— Одеваемся.

— Завтракаем.

У. Выберете что-нибудь одно.

Ученик. Завтрак. А потом мама оденет и постель заправит.

Д. Нет. Мы сначала оденемся, а потом застелим постель.

У. А кто еще не научился застилать постель.

*Несколько детей поднимают руки*.

— Не беда. Вы обязательно научитесь это делать.

Ученик. Чтобы вступить в это общество?

У. Да! Подскажите нашему гостю разобраться, что же делать дальше.

Д. Завтракать.

— Может быть!

— Научим!

Ученик. Я уже и так все знаю.

У. Погоди. Ребята, разве на этом закончился день?

Д. Нет.

Ученик. Остался обед и ужин.

У. Ребята, прежде чем мы продолжим рассказ, повторите все сначала, по порядку, чтобы … лучше запомнил.

Ученик. Я и так знаю. Проснулся, обулся, умылся, поел, заправил постель и спать захотел.

Д. Во-первых, подъем.

— Затем ты умываешься.

— Потом делаешь зарядку.

— Завтракаешь и идешь в школу.

Ученик. А после школы? Гулять?

Д. Нет.

— Сначала обед.

— А потом можешь пойти гулять.

Ученик. Еще раз повторите.

Д. Обедаешь.

— Затем прогулка.

— Потом делаешь уроки.

У. Какие у меня замечательные дети. Вы все будете зачислены в общество друзей чистоты. А что следует после уроков, какой режимный момент?

Д. Ужин.

— После ужина свободное время.

У. А как вы проводите это время?

Д. Я читаю.

— Играю с братом.

— Рисую…

Ученик. А потом спать?

Д. Да.

— Только зубы надо опять почистить и умыться.

Ученик. Да.

У. Я даю нашему гостю карточки с названием режимных моментов. Он должен их расположить по порядку.

Вы ему будете помогать. Прочтите, какие карточки у вас есть.

(Ученик поднимает. Дети читают)

1 подъём 8 обед

2 умывание 9 прогулка

3 зарядка 10 уроки

4 одеться 11 ужин

5 застелить постель 12 свободное время

6 завтрак 13 сон

7 школа

Ученик. Я так волнуюсь, что все забыл. Сначала сон?

Д. Нет.

Ученик. А что первое?

Д. подъем.

(Дети называют все по порядку).

**На доске:**

«**Помни твердо, что режим людям всем необходим!**»

У. Ребята, спасибо, что вы помогли нашему гостю (имя). Запомните, что надо вставать и ложиться в одно и то же время. В одно и то же время есть, делать уроки, гулять.

— Если вы будете каждый день ложиться спать в разное время и в разное время вставать, то вы будете или пересыпать, или не высыпаться. А значит, вы будете себя плохо чувствовать, быстро уставать, на урока вы не будете понимать то, что я вам буду объяснять. Поэтому, чтобы быть всегда здоровыми, веселыми и бодрыми, нужно ложиться спать в одно и тоже время и вставать в одно и тоже время?

Д. Чтобы быть здоровыми.

У. Представьте, у нас внутри живет маленький человечек — желудок. Если вы его будете кормить в разное время, то он будет капризничать и болеть. Но больно будет не только ему, но и вам. Поэтому его нужно приучить к приему пищи в одно и то же время, тогда вы с ним подружитесь.

У. А сейчас мы возьмем задания, которые прислал Мойдодыр.

Читаю первое задание. Вы должны закончить предложения. Итак, **чистить зубы надо два …**

Д. Раза в день.

У. Хорошо. **Нужно всегда мыть** …

Д. Руки, лицо, шею, уши.

— А может быть, перед едой и после посещения туалета.

У. Умницы! **Никогда не ешьте немытые** …

Д. Овощи, фрукты.

У. **Во время еды нельзя** …

Д. Разговаривать, баловаться.

У. Последнее. **В одно и то же время надо** …

— Ложиться спать.

— Есть.

— Делать уроки.

— Гулять.

У. Молодцы! Следующее задание. Отгадайте загадки:

1. Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу прыгала,

Всю грязь повыгнала.(зубная щётка)

2.Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне.(мыло)

3.Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

Собирается она

Вымыть спинку до красна.(мочалка)

4.Зубаст, а не кусается,

Как он называется?(гребешок)

5.Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою.

Что это такое?(полотенце)

6.Горяча и холодна,

Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня - бегу,

От болезней берегу.(вода)

*Да здравствует мыло душистое.*

*И полотенце пушистое,*

*И зубной порошок,*

*И густой гребешок!*

*Давайте же мыться, плескаться,*

*Купаться, нырять, кувыркаться*

*В ушате, в корыте, в лохани,*

*В реке, в ручейке, в океане,*

*И в ванне, и в бане,*

*Всегда и везде-*

*Вечная слава воде!*

Д. Это отрывок из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр».

У. А вы знаете, что значит это имя?

Д. Мой-до-дыр — мой до дырок, чтобы все было чистое.

У.Какие же рекомендации даёт нам Мойдодыр?

— Давайте послушаем.

*Дети рассказывают*.

Ежедневно вставай в одно и то же время, проветривай комнату и делай зарядку.

Утром умывайся, чисть зубы, мой уши и шею.

Приучайся обтираться после зарядки до пояса водой комнатной температуры.

Всегда мой руки перед едой, после прогулки, после работы и после посещения туалета.

Перед сном умывайся, хорошо проветривай комнату.

*Чтение стихов.*

Что такое гигиена,

Знают кошка и гиена,

Бурый мишка, мишка белый,

Ёж, собака и пчела,

Чтоб всегда не грех помыться,

Вымыть лапы и копытца,

Ну, а после можно смело

Приниматься за дела!

И пчелу не пустят в улей,

Окажись она грязнулей,

А всегда-то обнаружат

Пять пылинок средь пыльцы.

И всегда отыщет птица

Полминуты, чтоб помыться,

И спешит спуститься к луже,

Даже если есть птенцы!

Как не вспомнить тут енота:

Для него мытьё – работа,

Для него основ основа—

Прежде мой, потом грызи.

Да и каждый поросёнок

Чистым хочет быть с пелёнок,

И бедняга не виновен,

Что содержится в грязи.

Чистота—залог здоровья,

Чистота нужна везде:

Дома, в школе, на работе,

И на суше, и в воде.

Руки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

Ребята! Нет богатства краше,

Чем крепкое здоровье наше,

На радость всем и папе с мамой

Растите, дети, крепышами!

*Исполнение песни «Закаляйся»*

У. Главное, не забудьте соблюдать режим дня и выполнять рекомендации Мойдодыра, берегите своё здоровье.