

План-конспект  
классного часа  
на тему:  
«Гигиена и здоровье»,  
проведённого во 1 «в» классе МБОУ «СОШ № 21»  
учителем начальных классов  
Биушовой Натальей Сергеевной

**Тема:** Гигиена и здоровье

**Цели:** создать условия для выявления уровня знаний у учащихся об основных нормах и правилах личной гигиены и умению их соблюдать.

**Задачи:**

- сформировать умение принимать самостоятельные решения в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.
- развивать гигиенические навыки у детей;
- способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни;

**Оборудование:** интерактивная доска, проектор, компьютер, видеозаписи мультфильма "Королева Зубная щетка", «Мойдодыр», «Петя и микробус»; посылка от Мойдодыра с предметами личной гигиены, конверт с письмом.

**Класс:** 2 «Б»

**Ход занятия:**

- Ребята, встаньте все красиво, ровненько.
- Давайте улыбнёмся друг другу.
- Покажите, с каким настроением вы пришли на классный час (дети показывают смайлики с лицом радостным или грустным).
- Вы готовы, глазки? (поглаживают веки глаз)

Да! (смотрят в «бинокль»)

Вы готовы, ушки?

Да! (прикладывают ладони к ушам, поглаживая их)

Вы готовы, ручки?

Да! (хлопают в ладоши)

Вы готовы, ножки?

Да! (поглаживают ноги, притопывают)

Вы готовы?

Да! (разводят руки в стороны и обнимают себя)

- Внимание на экран.  
(Просмотр фрагмента мультфильма «Мойдодыр»)
- Почему от мальчика сбежали вещи? (Ответы детей)
- А вы догадались, как можно назвать этого мальчика? (Неряха, грязнуля.)
- Правильно.
- Что необходимо делать, чтобы не стать похожим на этого мальчика? (Мыть руки, умываться, мыться, чистить и стирать одежду, расчесываться.)
- Мы должны соблюдать правила.....(личной гигиены)
- Молодцы! Именно о правилах личной гигиены мы будем говорить на классном часе.
- Как вы думаете, что такое «личная гигиена»? (ответы детей)
- Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.*
- Кто-нибудь из вас знает, для чего нужно соблюдать личную гигиену? (ответы детей)
- Правильно, личную гигиену нужно соблюдать, чтобы быть здоровым.

Быть здоровыми хотят  
И взрослые, и дети.  
Как здоровье сохранить?

Кто может ответить?

(ответы детей)

-Но самое главное, чтобы быть здоровым, нужно остерегаться грязи.

Я должна 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 несложный –  
С грязью будьте осторожны!

- А сейчас посмотрите на экран. (Фрагмент из мультфильма «Королева зубная щётка».)

- Давайте девочку научим правильно умываться. Что вы ей посоветуете? (Намочить руки, взять мыло, намылить руки до пены, затем смыть пену водой. Теперь чистыми руками моем лицо, уши, шею.)

- Ребята, а сколько раз нужно мыть руки? (ответы детей)

### **Физкультминутка**

Чтобы быть здоровым, сильным

Мой лицо и руки с мылом

Рано утром не ленись

На физминутку становись.

*Музыкальная физминутка «Повторяй за мной»*

- Ребята, как вы думаете, что может случиться, если не умываться и не мыть руки? (ответы детей)

- А давайте посмотрим, что может произойти, если не умываться и не мыть руки.

(Фрагмент мультфильма *Витя и Микробус*)

- Чем покрыто наше тело? (Наше тело покрыто кожей. )

- Ребята, рассмотрите кожу на своих руках. (дети рассматривают)

- Кожа защищает наше тело от болезней. А когда вы бегаєте, прыгаете и вам становится жарко, на коже появляются капельки пота. Если кожу долго не мыть, то на ней скапливаются жир и пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать наше тело от микробов. Грязная кожа может принести вред здоровью. И кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны окружающим.

*От простой воды и мыла у микробов тает сила.*

- Вот почему кожу нужно мыть, за ней необходимо ухаживать.

- К нам в класс пришла посылка.

- Давайте узнаем от кого эта посылка. (Учитель читает)

*Дорогие ребята!*

*Я посылаю вам посылку. В ней находятся интересные загадки и к ним отгадки.*

*Постарайтесь разгадать загадки. Желаю удачи. До свидания.*

*Ваш Мойдодыр.*

(Учитель открывает посылку и читает.)

Лёг в карман и караюлю:

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (Носовой платок)

Гладко и душисто, моет очень чисто.  
Нужно, чтоб у каждого было – Что, ребята? (Мыло)

На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю,  
Ничего не забываю.  
(Мочалка)

Вытираю я, стараюсь  
После бани паренька.  
Всё намокло, всё измялось –  
Нет сухого уголка. (Полотенце)

Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам

И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей. (Расческа)

Вроде ежика на вид,  
Но не просит пищи.  
По одежде пробежит,  
И та станет чище.  
(Платяная щетка.)

Кто считает зубы нам  
По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

- Ребята, как одним словом можно назвать все эти предметы? (Предметы личной гигиены).

- Ребята, вам знакомы с этими предметами? Для чего они нужны? (Чтобы следить за личной гигиеной)

-Давайте поиграем. Игра «Хорошо и плохо». (Хоровые ответы)

- ✓ Мыть руки, ноги, принимать душ
- ✓ Грызть ногти
- ✓ Проветривать комнату
- ✓ Сидеть долго за компьютером
- ✓ Гулять на свежем воздухе
- ✓ Ковырять пальцем в носу
- ✓ Есть много сладкого
- ✓ Есть ягоды и фрукты
- ✓ Делать зарядку
- ✓ Чистить зубы
- Молодцы!

- Почему надо чистить зубы? (На зубах постоянно образуется налёт. Он состоит из микробов и остатков пищи. Пища застревает и между зубами. Поэтому очень важно уметь правильно чистить зубы.)

- Ребята, а вы умеете правильно чистить зубы? (Ответы детей)

- Давайте поучимся правильно чистить зубы. Встаньте, пожалуйста. Я буду читать вам стихотворение, а вы всё, что услышите должны изображать. Только постарайтесь как следует.

Мы рано просыпаемся  
И зарядкой занимаемся  
Мы позавтракали вкусно,  
Зубы нам почистить нужно,  
В руку щёточку возьмём,

Зубной пасты нанесём.  
Зубы чистим мы умело:  
Сверху-вниз и справа-влево.  
Зубы чистим осторожно,  
Ведь поранить дёсны можно...  
А потом что? А потом  
Зубы мы ополоснём  
Зубы чистим каждый день!  
Умываться нам не лень!

- Молодцы!

- Чтобы хорошо усвоить всё, о чём вы сегодня узнали, проведём игру «Закончи предложение»

1. Чистить зубы надо ... (2 раза в день)
2. Нужно всегда вставать ... (в одно и то же время)
3. Руки нужно всегда мыть ... (с мылом)
4. Во время еды нельзя ... (разговаривать)
5. Никогда нельзя есть невымытые ... (овощи и фрукты)

Запомнить нужно навсегда  
Залог здоровья – чистота!

- Закончить наше занятие мне хотелось бы стихотворением Л.Куксо “На улице”.

Товарищи!  
В школе, в театре, в саду,  
В метро и на уличной шири -  
Везде вы должны соблюдать **чистоту**,  
Как в собственной вашей квартире.  
Ведь улиц асфальтовых темная гладь  
И парков зеленые рощи,-  
Все это - наш город, точнее сказать,  
Огромная наша жилплощадь.

*Учащимся раздаются памятки с советами о личной гигиене.*

