Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа

посёлка Долми района имени Лазо

Хабаровского края

****

**Цель урока:** Формирование здорового образа жизни.

****

**Учитель:** Приветствуем всех, кто время нашел

 И в класс к нам на праздник здоровья пришел.

Пусть весна улыбается нам в окно,

 В классе у нас уютно, светло!

 Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.

 И набираем естественно вес!

 Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

 Нам спорт с физкультурой как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота, эстетика.

 В общем, сама красота!

 Здоровье своё бережем с малых лет.

 Оно нас избавит от болей и бед!

Сегодня мы поговорим о том, как важно с детства приучать себя к порядку и аккуратности.

 **Загадка**

 Всех на свете он добрей, лечит он больных зверей,

 И однажды бегемота вытащил он из болота.

 Он известен, знаменит это доктор - (Айболит)

**Учитель:** Ребята, мы встречаем знаменитого доктора Айболита.

(стол, упаковки таблеток, пузырьки и т. д, рядом умывальник, зуб). (Паста, мыло, расческа, мочалка.) входит доктор Айболит

**Д-р Айболит:** Здравствуйте, ребята! Я приехал к вам не один, со мной доктор Пилюлькин. Вспомните, который лечил Коротышку, Знайку, Незнайку, Пончика? ( Пилюлькин ведёт за руку Незнайку, который зевает, потирает глаза)

**Незнайка:** Хочу спать!! Спать хочу!!

**Пилюлькин:** Хорошо проснуться сразу

 и, стряхнув остатки сна

 Затянутся до отказа свежим ветром у окна.

 И согласно распорядку ,окунуться с головой!

 «Шагом марш!» - и в разных видах Левой! Правой! Вдох и выдох! Раз - присели! Два - привстали! Чтоб задержки никакой

 Три - согнулись и достали до носка - одной рукой!

 Эй, не спи! Давайка-ка вместе на длину упругих рук встанем тут и……бег на месте! Выше голову мой друг!

Руки словно два крыла шагом марш вокруг стола!

 Прямо к водной процедуре. А потом и за дела.

(Пилюлькин берёт Незнайку и заставляет выполнять движения, о которых говорил)

**Незнайка:** Смеётся.

**Пилюлькин:** Ну вот, Незнайку, кажется, научили делать зарядку по утрам.

**Д-р Айболит**: А теперь можно и отдохнуть. (Садятся, но тут раздаётся громкий плач)

Пилюлькин: Что за шум? Что за рёв? Там, не стадо ли коров?

(входит Грязнулькин и громко плачет, растирает слёзы грязными руками)

Грязнуля:

Одеяло убежало, улетела простыня,

И подушка, как лягушка ускакала от меня.

Я за свечку, свечка - в печку! Я за книжку, та - бежать,

и вприпрыжку под кровать!

Я хочу напиться чаю к самовару подбегаю,

но пузатый от меня убежал, как от огня.

 Что такое? Что случилось?

Отчего же всё кругом

завертелось, закружилось и помчалось колесом?

Утюги за сапогами, сапоги за пирогами,

пироги за утюгами, кочерга за кушаком - всё

 вертится и кружится, и несётся кувырком.

(Плачет). Айболит. И Пилюлькин разглядывает Грязнулю. Обходят вокруг него, приподнимают рубашку. Вдруг за дверью раздаётся голос, входит Умывальник.

Умывальник: Ах, ты гадкий, ах ты грязный неумытый поросёнок.

 Ты чернее трубочиста, полюбуйся на себя: У тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса,

 у тебя такие руки, что сбежали даже брюки, даже брюки, даже брюки убежали от тебя.

 Рано утром на рассвете умываются мышата,

 и котята, и утята, и жучки и паучки.

 Ты один не умывался и грязнулею остался.

 И сбежали от грязнули и чулки и башмаки!

Грязнуля: (рассматривая себя): Я всегда таким ходил. И ничего.

Д-р Айболит: Где же ты живёшь, такой грязный?

Грязнуля: Как где? На станции Грязнулька. Там все такие, не верите? А давайте съездим туда на экскурсию.

Пилюлькин : Интересно было бы посмотреть. Все, кто любит чистоту и порядок, занимаем места.

Учитель: Автобус отправляется! Наша первая остановка будет на станции Грязнулька!

(Карта путешествий “ город Чистоты и Порядка”)

Учитель: Здесь живут люди, которые перестали заботиться о чистоте и порядке. Они перестали умываться, чистить зубы, следить за порядком в квартире. Мальчики и девочки не спешат по утрам к умывальнику, чтобы умыться. Дети перестали чистить обувь, разучились пользоваться носовым платком.

Грязнуля: Да нет, есть тут один странный мальчик. Бедняжка даже заболел от чистоты.

Д-р Айболит: Заболел от чистоты? Ни за что не поверю!

Ученики:

1.Жил на свете мальчик странный просыпался поутру.

И бежал скорее в ванну умываться. Я не вру,

Хотите - верьте, хотите - нет.

2. Руки мыл зачем-то с мылом, а лицо мочалкой тёр.

На руках все пальцы смыл он, щеки в дырах до сих пор.

Хотите-верьте, хотите - нет.

3.Сыну мама запретила умываться по утрам,

Убрала подальше мыло, перекрыла в ванной кран.

Хотите - верьте, хотите-нет.

4.Тут к нему позвали разных самых лучших докторов,

И диагноз был таков: ”Если мальчик будет грязным -

Будет он всегда здоров”

Грязнуля: Вот видите! Я же говорил!

Д-р Айболит: Как вы думаете, ребята, можно ли заболеть от чистоты? Правильный ли диагноз поставили врачи?

 Дети, которые всегда следят за своей чистотой, никогда не болеют, а если и болеют, то очень редко.

Пилюлькин : Если мы будем мыть руки перед едой, то микробы не попадут к нам в кишечник. Если умываться утром, перед сном, или когда приходим с улицы, наши поры на коже будут легко дышать и наше тело будет крепким и здоровым.

Учитель: А о чистоте одежды и обуви я уж и не говорю. Это само собой понятно. Стыдно показываться на улице в неряшливом виде.

Умывальник: Волосы тоже должны быть в порядке.

Грязнуля:

Ой, тут был у нас такой случай…

Ученик: Мальчик стричься не желает,

Мальчик с кресла уползает,

 Кричит и заливается,

 Ногами упирается.

 Он в мужском и женском зале

Весь паркет слезами залил.

Парикмахерша устала

И мальчишку стричь не стала.

А волосы растут,

Год прошёл, другой проходит.

Мальчик стричься не приходит.

А волосы растут, а волосы растут.…

Отрастают, отрастают,

Их в косички заплетают…

 Слышится крик:

 « Отпустите! Чего вам надо?»

Учитель: Ребята, посмотрите на этого мальчика,

Тротуар ему не нужен, расстегнувши воротник

По канавам и по лужам он шагает напрямик.

Он портфель нести не хочет, по земле его волочит.

Сполз ремень на левый бок, из штанины вырван клок.

Мне признаться неприятно, непонятно.

 Что он делал? Где он был?

Как на лбу возникли пятна фиолетовых чернил?

 Почему на брюках глина?

 Почему фуражка блином и расстёгнут воротник?

Кто он этот ученик?

Грязнуля: Так это же Лентяйкин. Он живёт в городе Лентяйске, это рядом с нашей станцией.

Учитель: Нам странно и неприятно видеть таких школьников.

 А среди вас ребята, таких мальчиков и девочек нет?

Конечно, нет! Потому, что мы хорошо знаем следующие правила:

Дети (поочереди)

-Чистота залог здоровья. - Грязь и неряшливость в одежде - это пренебрежение к своему здоровью. - Нечистоплотность – это неуважение не только к себе, но и к окружающим людям.

Ученик. Польский поэт Юлиан Тувим обратился ко всем детям по одному очень важному делу. Послушайте внимательно.

(чтение стихотворения учеником)

Учитель: Внимание! Наше путешествие продолжается, и мы отправляемся в город Лентяйск.

Станция Грязнулька и город Лентяйск расположены недалеко друг от друга. Люди проживающие в них, - дружные соседи, потому что между ними много общего. Как вы думаете, ребята,

чем они похожи?

Учитель: Грязнульками как правило, бывают ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, и, конечно же, плохо учатся. Лентяи не любят чисто писать в тетрадях, читать книжек. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать своим родителям. Ленивые дети хотят жить так, как мечтал Петя, герой стихотворения Б. Заходера.

Ученик: Если б мыло приходило по утрам ко мне в кровать и само меня бы мыло – хорошо бы это было!

Если б книжки и тетрадки научились быть в порядке,

Знали все свои места - вот была бы красота!

Вот бы жизнь тогда настала!

Знай, гуляй и отдыхай!

 Тут и мама б перестала говорить, что я лентяй.

Учитель: Да, страшный лентяй. Действительно у каждой вещи должно быть своё место, но это должен знать ученик и не тетрадки и книжки. Если все вещи будут под руками, их не надо будет искать, когда они понадобятся.

А вспомни свой короткий день! Ты искал с утра ремень.

А потом резинки, а потом ботинки!

 Убирай всё с вечера – искать будет нечего!

 От себя прогонишь лень – и длиннее станет день!

(раздаётся стук в дверь)

Учитель: Кто там?

Печкин. Это я почтальон Печкин. Принёс вам посылку от…….. Ой! Какие здесь страшные личности. Кто это? (рссматривает Грязнулю и Лентяя) Да это же Лентяйкин и Грязнулькин.

Откуда берутся такие лентяи?

 Может лентяи с Луны прилетают!

Откуда берутся такие грязнули, Может грязнуль с Сатурна столкнули?

Печкин. Как же добиться, чтобы исчезли все Лентяйкины и Грязнулькины? Думаю, что нам поможет посылка.

Учитель: Посмотрим, что в ней? (вынимает и читает письмо)

 Дорогие ребята! Я Мойдодыр. Прошу вас вступить в общество друзей чистоты. Членами этого общества могут быть все ученики, которые дружат с мылом, мочалкой, зубной щеткой и пастой. Кто желает быть членом этого общества, должен сдать экзамен.

(Достаёт билеты с вопросами, читает их, а ученики отвечают)

1. Почему человеку необходимо умываться?
2. Как нужно умываться правильно?
3. Для чего необходимо чистить зубы?
4. Почему утренняя гимнастика полезна?

 Учитель: Молодцы! Вы хорошо справились с экзаменом и можете считать себя членами общества «Друзья чистоты».

Печкин. А в посылке есть ещё что-то. Вот. Да это же загадки. Друзья, идите скорей сюда.

Итак, что необходимо иметь, чтобы быть здоровым?

1.Ускользает, как живое,

 Но не выпущу его я. Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (мыло)

2. Резинка Акулина пошла гулять по спинке, И пока она гуляла, спинка розовая стала. (мочалка)

 3.Плещет тёплая волна, под волною белизна.

 Отгадайте, вспомните, что за море в комнате? (ВАННА)

 4.Дождик тёплый и густой, этот дождик не простой:

 Он без туч, без облаков целый день идти готов. (душ)

1. Говорит дорожка - два вышитых конца:

Помойся хоть немножко, чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня испачкаешь меня. ( полотенце)

1. Целых 25 зубков для кудрей и хохолков.

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

(Все кто находится на сцене, читают загадки, вытягивая билетики по очереди, ученики отгадывают.)

Мойдодыр: Ребята, послушайте ещё один совет, который даёт нам писатель Григорий Остер:

Никогда не мойте, шею, уши и лицо.

Это глупое занятье не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо.

Так зачем же тратить силы, время попусту терять.

Стричься тоже бесполезно, никакого смысла нет.

К старости сама собою облысеет голова.

- Будем мы следовать его совету? Правильно, ребята! Писатель Григорий Остер так и назвал совет « Вредным».

Умывальник: Я – великий Умывальник, знаменитый Мойдодыр. Умывальников начальник и мочалок командир.

Если топну я ногою, позову моих солдат.

В эту комнату толпою умывальники влетят.

 А теперь, войско, ВПЕРЁД! Умыть этих грязнулек.

 Лентяй и Грязнуля: - Нет, нет, мы сами приведём себя в порядок.

Дети:

Моем, моем трубочистов

Чисто, чисто, чисто, чисто.

 Будут, будут Трубочисты.

Чисты, чисты, чисты, чисты.

Учитель: Вот мы и вернулись из нашего путешествия обратно к себе домой – в город Чистоты и порядка.

 А чтобы не позорить свой город, запомните эти правила.

Айболит:

 1.Приучайте себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер, перед тем как лечь спать.

 Пильюлькин:

2.Когда моешь руки, потри кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из под ногтей.

3. Каждый день перед сном мой ноги.

4.Ходи в баню не реже, чем раз в неделю. Горячая вода промывает от пыли и пота поры, через которые дышит наша кожа. 5.Чисти зубы утром и на ночь.

6.Вернувшись с улицы или после игры с животными, обязательно мой руки.

7.Научись сам следить за ногтями и стричь их своевременно.

 И напоследок ещё несколько советов.

Умывальник: Давайте же мыться, плескаться, Купаться, нырять, кувыркаться.

 В ушате, корыте, лохани в реке, ручейке, океане –

И в ванне, и в бане всегда и везде

Вечная слава ВОДЕ!



Айболит: Друзья! Нам прощаться настала пора! Чтоб не случилось, всегда человек

Здоровья желает другому на век!

Мы «Здравствуйте», вам напоследок кричим.

Дыханьем весны вас одарим.

****

**СОВЕТЫ:**

**1.Как проснулся, так вставай – лени волю не давай.**

**2.Подружись ты с чистотой – руки мой перед едой.**

**3.Зубы щёткой лучше три – и снаружи и внутри.**

**4.Волосок за волоском расчеши ты гребешком.**

**5.Утром делай по порядку физкультурную зарядку.**

**6.Свежий воздух не вредит, человека он бодрит.**

****

**Ученики исполняют частушки:**

1.

Без здоровья, что за жизнь?

За плетень-то не держись! Даже внучек, хоть и мал, Заниматься бегом стал.

2.

**Целый день брожу по лесу-**

**Там я легкие лечу.**

**Без отдышки и бронхита**

**К внукам в город укачу.**

**3.**

**Похвалялась баба Шура:**

**«У меня своя микстура**

**Из ромашки, ковыля**

**И не стоит ни рубля»!**

**4.**

**Взял я дачу на удачу**

**Соток восемь или шесть**

**От депрессии не плачу,**

**И в руке силенка есть.**

**5.**

**Наш Федот совсем не тот: Обожает огород.**

**Не жалея рук и спину, Собирает витамины.**

**6.**

**Груши, яблоки и сливы**

**Аппетитны и красивы,**

**Лечат авитаминоз**

**Я из сада их принес.**

**7.**

**Эй, ребята, не зевай! Собираем урожай!**

**Нагибаться вам не лень-**

**Он забрался на плетень!**

**8.**

**Айболит тому не нужен,**

**Кто со спортом, дети, дружен, Ну а если телом хил, Белый свет тебе не мил.**