Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 15»



1 б класс

Учитель: Крымова А.Г.

г. Энгельс

2010год

*Цель:*

 *выявление наиболее эффективных форм и методов формирования здорового образа жизни у школьников в процессе внеклассной деятельности****.***

*Задачи:*

1. *сформировать у школьников определенный объем знаний, представлений о здоровом образе жизни;*
2. *научить детей нести личную ответственность за свое здоровье.*

Ход занятия.

 Ребята, сегодня мы поговорим о личной гигиене***.***  «Гигиена» по-гречески – целебный, приносящий здоровье. А как вы понимаете, что такое личная гигиена? (ответы детей). Правильно, молодцы.

Личная гигиена – это уход за кожей, волосами, гигиена одежды, обуви, закаливание и другие моменты повседневной жизни.

- Как путем различных профилактических мероприятий сохранить здоровье человека, сделать его красивее, привлекательнее, интереснее? Для этого мы отправляемся в игру-путешествие. Приглашаем: всех принять в ней участие, поиграть, пошутить, посмеяться, а также хорошенько подумать обо всем что уведите и услышите. Итак, начинаем наше путешествие. Наш автобус отправляется. Ребята, садитесь поскорее все те, кто любит порядок и чистоту. Не забудьте захватить с собой улыбку и хорошее настроение!

(Исполнение песни «Улыбка»)

Наша первая остановка на станции «Грязнулька». Здесь живут люди, которые не заботятся о чистоте и порядке. Они перестали умываться, чистить зубы, следить за чистотой в своих квартирах. Мальчики и девочки по утрам не спешат к умывальнику или крану с водой, чтобы умыться. Ногти их «черным бархатом обшиты». Закройте глазки, представьте таких ребят. Что еще вы можете рассказать о них?

(Выслушиваются ответы ребят.)

Самым странным человеком на станции считался мальчик, о котором рассказал Л. Яхнин в стихотворении «Очень правдивая история»:

(Выразительное чтение стихотворения наизусть 5 учащимися.)

Жил на свете мальчик странный –

Просыпался поутру

И бежал скорее в ванну

Умываться. Я не вру.

Хотите - верьте, хотите – нет.

 Руки мыл зачем-то с мылом,

 А лицо мочалкой тер …

 На руках все пальцы смыл он,

 Щеки в дырах до сих пор.

 Хотите - верьте, хотите – нет.

Сыну мама запретила

Умываться по утрам,

Убрала подальше мыло,

Перекрыла в ванной кран.

Хотите - верьте, хотите – нет.

Мальчик этот был упрямый,

 Маму слушать не хотел.

 Умывался по утрам он

 И, конечно, заболел.

 Хотите - верьте, хотите – нет.

Тут к нему позвали разных

Самых лучших докторов,

И диагноз был таков:

«Если мальчик будет грязным –

Будет он всегда здоров».

Хотите - верьте, хотите – нет.

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

(ответы дети строят по опорным схемам:

«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»,

«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, так как \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_».)

- Школьники на этой станции перестали следить за волосами, перестали их подстригать. Представляете в кого они превратились!? А для чего необходимо следить за волосами? Как надо это делать? (Ответы детей.)

 Ученые определили, что волосы живут в среднем от 2 до 5 лет. За год они успевают отрасти на 12-15 см.. Чтобы волосы были здоровыми, густыми, за ними нужно ухаживать и, прежде всего, ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Раз в неделю голову следует мыть горячей водой с мылом. А чтобы никому не пришлось пережить историю, которая произошла с одним мальчиком, волосы необходимо регулярно стричь.

(Выразительное чтение стихотворения Э. Успенского «Странная история» наизусть 4 учащимися.)

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 прошел,

Другой проходит …

Мальчик стричься не приходит,

А волосы растут,

А волосы растут.

 Отрастают, отрастают,

 Их в косички заплетают …

 - Ну и сын, - сказала мать, -

 Надо платье покупать.

 Мальчик в платьице гулял,

 Мальчик девочкою стал.

- Школьники на станции «Грязнулька» очень плохо относятся к своим вещам. Их портфели, книги и тетради находятся в ужасном состоянии. Да и сами дети неряшливы: одежда измятая, грязная, лицо и руки всегда в чернилах.

(Выразительное чтение стихотворения: В. Лифшиц «Неряха» наизусть.)

 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.

 Что он делал? Где он был?

 Как на лбу возникли пятна

 Фиолетовых чернил?

 Почему на брюках глина?

 Почему фуражка блином

 И расстегнут воротник?

 Кто он – этот ученик?

- Нам странно и неприятно видеть плохих школьников, но среди вас, ребята, таких мальчиков и девочек нет. Потому что все мы хорошо знаем следующие правила:

(Чтение правил хором. Беседа. Приложение № 1.)

- Внимание! Вы слышите сигнал отправления? Наше путешествие продолжается. Следующая остановка – город «Лентяйск».

(Исполнение песни «Антошка»)

- Станция «Грязнулька» и город «Лентяйск» находятся близко друг от друга. Люди, проживающие в них, дружные соседи, потому что между ними много общего. Как вы думаете, ребята, чем же они похожи?

- Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках и, конечно, плохо учатся. Они не хотят выполнять никаких поручений, не любят чисто писать в тетрадях, читать книжки. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать родителям в домашних делах. Ленивые дети хотят жить так, как мечтал об этом один ученик.

(Выразительное чтение стихотворения наизусть. Б. Заходер «Петя мечтает».)

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 да отдыхай!

Тут и мама перестала б

Говорить, что я лентяй …

(Проводится конкурс: «Соберись в школу.».)

Некоторые мальчики и девочки забывают хорошее и очень важное правило: у каждой вещи должно быть свое место. К этому следует приучать себя с детства. Такая привычка помогает хорошо учиться, успевать за день сделать массу хороших дел.

(Хоровое чтение правил с последующей беседой. Приложение № 2.)

(Выразительное чтение стихотворения наизусть. И Демьянов «Почему короткий день?».)

Почему короткий день?

Ты искал с утра ремень.

А потом резинки, а потом ботинки!

Убирай все с вечера –

Искать будет нечего!

От себя прогонишь лень –

И длиннее станет день!

Если долго ты в постели провалялся,

Если выучить уроки не успел,

Если маме помогать ты отказался,

Значит ленью ты серьезно заболел.

Ленью можно друг от друга заразиться,

Лень прилипчива, как клей или смола,

И одно лекарство только есть – трудиться,

Чтобы лень к тебе дорогу не нашла.

(Инсценировка произведения К. Чуковского «Мойдодыр».)

- Внимание! Внимание!

Мы въезжаем в город «Чистоты и порядка».

Посмотрите вокруг. Представьте: улицы, по которым мы проезжаем чистые и нарядные, аккуратные и веселые жители!

(Исполнение песни «Сверчок».)

- Обратите внимание, как красиво выглядит школьное здание, как много здесь прекрасных учеников!

(Раздается стук в дверь. В зал входит доктор Айболит-родитель.)

- Здравствуйте, все ли вы любите чистоту и порядок? А какие пословицы и поговорки об этом вы знаете?

(Проводится конкурс на лучшего знатока, а затем игра «Собери пословицу».

 Приложении е № 3)

- Почему так говорят?

- Чему сегодня научились, что узнали?

Подумайте. Все ли вы любите чистоту и порядок? И если среди вас есть лентяи и грязнули … знайте: исправляться, становиться лучше - никогда не поздно!

Личную гигиену необходимо соблюдать всегда и везде: в быту, на отдыхе и на работе. (Исполнение песни «Голубой вагон».)

Приложение № 1

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

Приложение № 2

ПОРЯДОК НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ВО ВСЕМ:

1. ПОРТФЕЛЬ НЕ ДОЛЖЕН ВАЛЯТЬСЯ НА ПОЛУ,
2. ТЕТРАДИ И КНИГИ ДОЛЖНЫ ЛЕЖАТЬ В ОПРЕДЕЛЕННОМ ПОРЯДКЕ.

ТОГДА НЕ НАДО БУДЕТ НИЧЕГО ИСКАТЬ – ВСЕ ПОД РУКАМИ!

Приложение № 3

тот

приятен

кто

людям

аккуратен

(Кто аккуратен, тот людям приятен)

лучшая

## Чистота

красота

(Чистота – лучшая красота.)

### Чисто

здоровым

### быть

жить

(Чисто жить – здоровым быть.)