

Урок здоровья: "Друзья Мойдодыра"

Левашкина Вера Леонтьевна:

Классный руководитель

ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай

Цель: Формирование здорового образа жизни у учащихся, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, знакомство с простыми средствами его поддержания

Задачи: Научить детей личной гигиене: ухаживать за лицом, шеей руками, всем телом. Развивать мышление, внимание, память. Воспитывать аккуратность в одежде и вещах.

Оборудование: мыло, зубная щетка, полотенце, расческа; картинки с данными предметами, два плаката со стихами.

Ход урока:

1. Организационный момент.

2. Сообщение темы урока.

Учитель:

– Ребята у нас сегодня не обычный урок, а урок здоровья. Прочитайте тему урока на доске **“Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья”**

– Без этого человек не может быть здоров.

– Сегодня мы узнаем о себе, об особенностях нашего организма, о том, как нужно заботиться о своем здоровье.

3. Сообщение знаний:

1. Объясни, почему так говорят:

*Болен – лечись, здоров – берегись.

*Здоровым будешь – всего добудешь.

2. На доске плакат со словами:

“В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся”.

(Хоровое чтение.)

Учитель:

- Почему мы идем гулять на улицу, а не сидим дома? (*Нужен свежий воздух, солнце.*)
- А без чего засохли бы деревья, кусты, и мы не смогли бы жить? (*Вода.*)
- Зачем нам нужна вода? (*Умываться, пить, варить еду.*)
- Как умывается кошка, слон медведь? (*Языком, обливаются, купаются в реке.*)
- Вспомним сказку “Мойдодыр”.

“Рано утром на рассвете умываются мышата и котята, и утята, и жучки, и паучки”

- Поднимите руки те дети, которые тоже умываются утром. Делают зарядку. Не забывают умываться вечером и мыть ноги перед сном.

Отгадывание загадок:

- Утром я по распорядку
Делаю всегда(*зарядку*)
- Дождик теплый и густой.
Этот дождик не простой.
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов. (*Душ.*)
- У него два колеса
И седло на раме.
Две педали есть внизу,
Крутят их ногами. (*Велосипед.*)
- Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
И поможет здесь сноровка
И, конечно.....(*Тренировка.*)
- Помогает нам всегда
Солнце, воздух и(*вода*).
- Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня
Езжу сразу на обоих.
Что за кони у меня? (*Коньки.*)
- Ежедневно встав с постели
Поднимаю я(*Гантели*)

Учитель:

– Один раз в неделю надо мыться полностью, чтобы очистить поры от грязи на теле человека. Порами на коже дышит организм.

3. В класс забегает *Грязнуля* и пытается спрятаться среди детей. Следом появляется *Мойдодыр*, находит взглядом *Грязнулю* и читает слова из сказки.

“Ах ты, гадкий, ах ты, грязный неумытый поросенок....

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

Он ударил в медный таз и вскричал “Карабарас!”

И сейчас же щетки, щетки затрещали как трещотки

– Подожди, *Мойдодыр*, наши дети умеют за собой ухаживать, они и *Грязнулю* научат.

Дети, покажите, как правильно надо мыть руки, чистить зубы, расчесываться.
(*Учитель уточняет ответы детей.*)

4. Загадывание загадок о туалетных принадлежностях.

Загадки загадывают дети. При отгадывании открывается картинка с изображением предмета

– Гладко, душисто, моет чисто. Нужно, чтобы у каждого было.... (*Мыло.*)

– Костяная спинка, на брюшке щетинка, по частоколу попрыгал и грязь повыгнал. (*Зуб. щетка.*)

– Зубаста, а не кусается. Как она называется? (*Расческа.*)

– Висит на стене, болтается, всяк за него хватается. (*Полотенце.*)

5. Чтение отрывка из сказки “Мойдодыр” Чуковского (*читают дети задействованные в ролях*).

“– Надо, надо умываться по утрам и вечерам, а нечистым трубочистам стыд и срам, стыд и срам,

– Да здравствует мыло душистое, и полотенце пушистое, и густой гребешок, и зубной порошок, 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 (*все вместе*)

ВЕЧНАЯ СЛАВА ВОДЕ!”

Учитель:

– Вода и мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробов – разносчиков разных болезней. Больше всего на свете микробы любят грязь. Чем грязнее, тем им приятнее. И тем больше их становится.

Заучивание слов “От простой воды и мыла у микробов тают силы!” – на доске.

6. Чтение стихотворения Юлия Тувима

“Обращение к детям”.

Дорогие мои дети, я пишу вам письмецо
Я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо.
Все равно какой водою: 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 чище, мойтесь чаще – я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям, не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто.
До свиданья!
Ваш Тувим.

7. На урок можно пригласить школьного врача с беседой о пользе закаливания.

8. Учитель:

– Григорий Остер придумал “Вредную страну”. В этой стране живут “вредные человечки” и они всем дают вредные советы. Вот послушайте один совет, и представьте, как выглядят эти человечки.

“Никогда не мойте руки,
Шею, руки и лицо,
Это вредное занятие не приводит ни к чему!
Вновь испачкаются руки,
Шея, руки и лицо.
Так зачем же тратить силы,
Время попусту терять?
Стричься тоже бесполезно –
Никакого смысла нет.
К старости сама собою
Облысеет голова”

4. Самостоятельная работа:

- Представили себе вредного человечка? А теперь возьмите карандаши, листок бумаги и нарисуйте его.
- Какого цвета вы использовали карандаши?
- Это красивый человек?

5. Итог урока:

- Что нужно делать, чтобы не превратиться во вредного человечка?
- Посмотрите на вредных человечков, которых нарисовали, и старайтесь на них не походить!

Наказ старших.

Мы желаем вам, ребята, быть здоровыми всегда!
Но добиться результата невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться – каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите по возможности всегда,
На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!
Мы открыли вам секреты, как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

В конце урока *Мойдодыр* раздает детям памятки

Советы *Мойдодыра*:

- Ежедневно вставай в одно и то же время, проветривай комнату, 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 работы и после посещения туалета.
- Коротко стриги ногти на руках и ногах.
- Научись пользоваться носовым платком.
- При чихании и кашле отворачивайся, прикрывая рот носовым платком.
- Содержи в порядке волосы, они должны быть аккуратно подстрижены и причесаны или заплетены в косы.
- Каждый день чисть свою обувь.

Прощание со сказочными героями.

