

Здорово быть здоровым.

Учитель: Сегодня мы отправимся в очень необычное путешествие. Сопровождать нас будет профессор здорового образа жизни доктор Чистюлькин.

Доктор Чистюлькин: Сегодня я решил рассказать вам о моем любимом предмете – Чистоте. И хотя я ученый и профессор, а вовсе не поэт, я все-таки решил сочинить стихи. Просто я думал, что мой рассказ в стихах и картинках будет интереснее и веселее. Сначала я хочу объяснить вам, кто такие микробы:

Микроб – это очень опасный злодей,

Не жалко ему ни зверей, ни людей,

Всех страшных болезней причина – микроб,

А разглядишь его лишь в микроскоп.

Учитель: Итак, наше путешествие начинается. Наша первая остановка - станция Грязнулькино.

Доктор Чистюлькин: Здесь живут люди, которые совсем перестали заботиться о чистоте и здоровье. Они не чистят свою обувь и одежду, не моют руки и не чистят зубы, не пользуются носовым платком.

Ученик: Неряха.

Тротуар ему не нужен,
Расстегнувши воротник,
По канавам и по лужам
Он шагает напрямик,
Он портфель нести не хочет,
По земле его волочет,
Сполз ремень на левый бок,
Из штанины вырван клочок.
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?

Доктор Чистюлькин: Самым странным человеком на этой станции считается тот, мальчик, о котором рассказывается в стихотворении Л. Яхина “Очень правдивая история”.

Ученик:

Жил на свете мальчик странный –
Просыпался поутру
И бежал скорее в ванну
Умываться. Я не вру.
Сыну мама запретила
Умываться по утрам,
Убрала подальше мыло,
Перекрыла в ванной кран.

Учитель: как вы думаете, правильно ли поступила мама? Почему?

Ученик: Утром и вечером надо обязательно умываться, чистить зубы. Руки надо мыть перед едой и после прогулки. Если не чистить зубы, то они разрушаются от кариеса. На зубах все время образуется мягкий налет, в 1/10 грамма которого содержится около 800 миллионов микробов. Этот налет удаляется с помощью зубной пасты и щетки. Но не забывайте менять щетку раз в 3 месяца.

Доктор Чистюлькин: А знаете, что еще нравится микробам?

Когда в ботинках вся семья гуляет по паркету,
И в квартирах мыли пол только прошлым летом.
Когда игрушки на полу лежат горой огромной,
Когда одежду перед сном бросают в угол темный.
Когда никто не моет рук, без пятен нет рубашек.
И ловит вялых мух паук среди кастрюль и чашек.

Учитель: Люди, живущие на станции Грязнулькино, перестали заботиться о своих волосах, мыть их и подстригать. А что вы, ребята, знаете об уходе за волосами?

Ученик: Волосы живут на голове 2-4 года. Их надо расчесывать несколько раз в день. При расчесывании кожное сало равномерно распределяется по всей длине волос, они становятся более эластичными. Волосы надо расчесывать не спеша, аккуратно, чтобы они не спутывались и не обрывались. Волосы нужно мыть шампунем, который подходит вашему типу волос. Волосы нужно стричь каждые 4-5 недель.

Учитель: Мы надеемся, ребята, что вы услышали все наши советы и будете всегда аккуратными и опрятными. А сейчас профессор чистоты расскажет, как микробы попадают к нам домой и что с ними нужно делать.

Доктор Чистюлькин:
Если мусор из кармана
Прямо на пол выгребать,
Если кожуру банана
Мимо мусорки бросать,
То микроб в своей газете
Эти новости прочтет,
И со всей семьей микробной,
В твоём доме заживет.
И тогда от всех болезней
Станешь кашлять и чихать.
И гулять тебя не пустят,
И с друзьями поиграть.
Если ты болеть не хочешь
Или взаперти скучать,
То с микробами сегодня
Начинаем воевать!

Учитель : А теперь, ребята, давайте разгадаем пословицы о чистоте.

Молодцы! Продолжаем наше путешествие. Следующая остановка – город Лентяйск. Этот город находится совсем недалеко от станции Грязнулькино, да и жители очень похлжи друг на друга. Ведь лентяи чаще всего бывают неряхами.

Доктор Чистюлькин: Им лень умыться, почистить зубы, убрать в комнате, застелить свою постель. Вот послушайте о чем мечтают жители этого города!

Ученик:
Если б мыло приходило

По утрам ко мне в кровать
И само бы меня мыло –
Хорошо бы это было!
Если б книжки и тетрадки
Научились быть в порядке,
Знали б 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: Как вы думаете, что нужно делать, чтобы вас не называли лентяем?
Как вы понимаете значение пословиц?

Дети поют “Песенку про лень” (слова И. Михайловой, музыка В. Тугаринова)
Теперь на наш путь лежит дальше к поселку Загадкино. Здесь живут очень любознательные ребята. Они много читают, а гостям обычно предлагают отгадывать загадки. Готовы?

1. Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка)
2. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоет руки мне. (Мыло)
3. Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолов,
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (Расческа)
4. Вроде ежика на вид,
Но не просит пищи.
По одежде пробежит –
Она станет чище (Щетка)
5. Ношу их много лет,
А счету им не знаю.
Не сею, не сажаю -
Сами вырастают. (Волосы)
6. Пройдусь слегка горячим я,
И гладкой станет простыня.
Могу поправить недоделки
И навести на брюках стрелки. (Утюг)
7. Вот какой забавный случай:
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят...! (Душ).

Доктор Чистюлькин: Молодцы, вы хорошо знаете тех, кто помогает нам поддерживать чистоту. Значит, теперь мы можем отправляться в город Чистоты и Порядка.

Учитель: Посмотрите, как здесь чисто и красиво! Сколько ярких клумб! Все газоны аккуратно подстрижены и нет ни одной соринки. Жители этого города всегда нарядные, у них отглажены одежда, причесаны волосы. Только от каждого из нас зависит, сможем ли мы стать его жителями. Надеюсь, что все мы будем этого достойны.

Доктор Чистюлькин:

Чтобы было хорошо, чисто на планете,
Фантик, огрызки, обрезки бумаг
В урну бросай или в мусорный бак.
Цветы не срывай, кусты не ломай,
Зверей и букашек не обижай!

Теперь, ребята, когда вы прошли занятия в нашей школе Чистоты, вы, надеюсь стали настоящими Чистюлями.

Ученик:

И солнце ярче светит сквозь чистое окно,
И радуются дети, когда вокруг светло.
Когда сверкает речка, вокруг цветут цветы,
И не страшны микробы, когда Чистюля ты!

Учитель: Наше путешествие подошло к концу. Я желаю вам быть счастливыми и здоровыми, не забывать, что чистота- залог здоровья.

Песенка про лень.

(слова И. Михайловой, музыка В. Тугаринова)

**Не забывайте вы, что лень
За вами ходит каждый день
Ищет щелку, чтобы сбить с толку.**

*Надо помнить каждый раз, каждый раз:
Не откладывай на завтра, делай все сейчас!!!*

**Бывает трудно по утрам
С хорошим сном расстаться нам.
Ох, неохота нам работать!**

*Надо помнить каждый раз, каждый раз:
Не откладывай на завтра, делай все сейчас!!!*

**И ничего, и никогда
Не может выйти без труда.
Кончил дело, гуляй смело!**

*Надо помнить каждый раз, каждый раз:
Не откладывай на завтра, делай все сейчас!!!*