ОГБОУ «Школа № 23»

Воспитательный час «Путешествие к Чистюльке»



Подготовила воспитатель Ломова М.Г.

**Конспект воспитательного часа «Путешествие к Чистюльке»**

Цель: формирование культурно-личностной гигиены, навыков самообслуживания у детей.

Задачи:

* Расширить знание детей о культурно-личностных гигиенических навыках
* Дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья
* Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью
* Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически, за чистотой ногтей, умение самостоятельно чистить зубы.

Ход мероприятия.

**Слайды 1-2.**

**Воспитатель:** сегодня, ребята, мы совершим увлекательное путешествие в страну Здоровья, а кто нам в этом поможет, вы сейчас увидите… Ой, кто это стучит к нам в дверь? (появляется персонаж Чистюлька)



**Чистюлька:**

Кто зубы не чистит, не моется с мылом,   
Тот вырасти может болезненным, хилым.   
Дружат с грязнулями только грязнули,   
Которые сами в грязи утонули.   
Из них вырастают противные бяки,   
За ними гоняются злые собаки.   
Грязнули боятся воды и простуд,   
А иногда вообще не растут.

Ребята! Я приглашаю вас в путешествие!

**Слайд 3.**

**Воспитатель:** для путешествия нам необходимо выбрать вид транспорта. Угадайте, на чем мы отправимся?

Дом по улице идет,

На работу всех везет.

Не на курьих тонких ножках,

А в резиновых сапожках.

Что это? (Ответы детей – автобус.)

**Слайд 4.**



(Рисунок автобуса вывешивается на доску, там же будут прикреплены остановки-станции).

**Воспитатель:** Занимайте места, ребята. Обязательно пристегнитесь. Поехали!

**Слайд 5.**

**Первая остановка –** **станция «Наши руки».**

Есть такой закон простой:  
«Руки мой перед едой,  
Вымой после сна, игры  
И с прогулки если ты».  
Гигиена, чистота -  
Значит, мыло и вода.  
И не надо много слов -  
Вымыл руки - будь здоров!

**Воспитатель**: а сейчас посмотрите на свои руки. На коже рук мы видим бороздки, складочки. В эти складочки, неровности забиваются микробы, грязь. А ведь за день мы прикасаемся руками к различным предметам. Скажите, к каким предметам прикасаются наши руки? (Ответы детей: к парте, к тетрадям, к разным предметам.) На всех этих предметах может быть грязь и микробы, поэтому руки мы должны мыть часто и с мылом.

**Чистюлька:** Ребята, скажите, как часто надо мыть руки?

(Ответы детей: перед едой, после посещения туалета, после прогулки, после уборки комнаты, после общения с животными, после работы в огороде, после поездки в транспорте.)

**Чистюлька:** Кроме того, мы должны мыть перед сном каждый день свое тело под душем. Ребята, а кто нам сейчас покажет, как нужно мыть руки?

(Выходит ребенок и моет руки.)

**Слайд 6.**

**Чистюлька:** Чем нужно мыть руки? Чем вытирать? А можно брать чужое полотенце? (Ответы детей: нет, нельзя, нужно пользоваться только личным полотенцем.)

**Слайд 7.**

Подстригаем ноготки.  
Пальчики одной руки.  
А теперь и на второй.  
Я не плачу, я большой.

**Воспитатель:** Ногти, ребята, защищают кончики пальцев от травм. Но, если их отращивать и не соблюдать чистоту, они могут стать вредными для человека. Под ногтями скапливается огромное количество микробов. Ногти следует стричь регулярно. Посмотрите на свои ноготочки. Кому нужно их подстричь?

**Вторая остановка – наши зубы.**

**Слайды 8-10**

Чистим зубы дважды в сутки,  
Чистим долго: три минутки,  
Щеткой чистой, не лохматой,  
Пастой вкусной, ароматной.  
Чистим щеткой вверх и вниз –  
Ну, микробы, берегись!

**Воспитатель:** Ребята, чтобы пища лучше переваривалась, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. Некоторые зубы выпадают и на их месте прорезаются новые, постоянные. К 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Поэтому нужно дальше еще больше заботиться о зубах, так как новый зуб уже не вырастет.

**Чистюлька:** Ребята, а вы умеете чистить зубы? Покажите, как вы это делаете. (Дети берут зубную щетку и производят движения вверх-вниз.) А сколько раз нужно чистить зубы? (Ответы детей: два раза в день.)

**Третья остановка – «Наша кожа».**

**Слайды 11-12.**

Она бывает черной,

Она бывает белой,

Она бывает бледной

Или загорелой.

Или вдруг покроется –

Замерзнет если сильно –

Тысячей пупырышков

И тут же станет синей.

Наша кожа дышит,

Она нас защищает,

Но, как у бегемота,

Толстой не бывает.

Ее легко поранить,

Возись тогда с бинтами!

Не будем хулиганить,

Доставим радость маме!

**Воспитатель:** Ребята, как мы должны заботиться о своей коже? (Ответы детей: мыться.) Чем вытираться? (Ответы детей: полотенцем.)

**Слайд 13 (видео о том, как моются животные).**

**Воспитатель:** Вы знаете, ребята, животные тоже любят чистоту и любят мыться, посмотрите, как они это делают.

Четвертая остановка – «Наши глазки».

Слайд 14.

Не зря у каждого из нас  
Есть пара драгоценных глаз.  
Ведь ими видим я и ты  
И лес, и небо, и цветы.

Воспитатель: А как же защищены глаза, раз они такие нежные, хрупкие? Посмотрите друг на друга. Какие органы окружают глаза? (Ответы детей: веки, брови, ресницы.)

Воспитатель: Верно. Вот сколько защитников у глаз. Даже слезы защищают глаза от пыли.

Чистюлька: Ребята, давайте сделаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз

Упражнение 1. Крепко закрыть глаза на 3-5 секунд. Потом открыть глаза на 3-5 с. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2. Быстрое моргание 1-2 минуты. Упражнение 3. Закрыть веки. Массировать глаза круговыми движениями в течение 1 минуты (расслабляет мышцы, улучшает кровообращение).

Упражнение 4. Поднять взгляд кверху. Опустить взгляд вниз. Отвести взгляд в правую сторону. Отвести взгляд в левую сторону. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 5. Смотреть прямо вдаль 1 минуту.

**Пятая остановка – «Зарядка».**

**Слайд 15.**

Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться —  
На зарядку становиться!

**Слайд 16.**

**Воспитатель:** Давайте, ребята, сделаем паузу. Физкультминутка!

**Шестая остановка – «Режим дня».**

**Слайд 17.**

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья -  
Должен быть режим у дня.

**Воспитатель:** Ребята, что такое режим дня? Для чего его нужно соблюдать? (Ответы детей: режим дня – это распорядок жизни: сна, питания, работы.)

Чтобы правильно составить режим дня, нужно ли в одно и то же время ложиться спать вечером и вставать утром? Что делать с вещами, чтобы их потом не пришлось искать? (Ответы детей: убирать на место) Тогда у вас останется больше времени для игр и занятий.

**Седьмая остановка – «Правильное питание».**

**Слайд 18.**

Чтоб здоровым оставаться  
И всегда красивым быть,  
Нужно правильно питаться,  
О фаст-фуде позабыть!  
Фрукты, овощи и каши —  
Вот твой лучший рацион,  
« Лучше, здоровее, краше» —  
Вот девиз твой и закон!

**Воспитатель:** Ребята, скажите, какую полезную пищу нужно есть? (Ответы детей: суп, пюре, котлеты, борщ.) А давайте «сварим» борщ? А Чистюлька нам в этом поможет.

**Чистюлька:** С удовольствием!.

**Задание-игра «Сварим борщ»**

**Воспитатель*:*** Сейчас мы  с вами поработаем в наших карточках. Возьмите карточку, на которой изображены разные продукты. Выберете нужные для борща овощи. (Ответы детей: лук, морковь, помидор, перец, картофель, мясо.) А теперь **Чистюлька** загадает вам загадку еще про один овощ.

Ты кругла, вкусна, красива!

Ты сочна, ну просто диво!

Борщ, свекольник, винегрет...

Без тебя уж не обед!

Ты во всем нам помогла,

А зовут тебя...

(свекла)

**Слайды 19-29 – загадки.**

**Воспитатель:** Ну, вот, ребята, наш автобус подъехал к нашей школе, а путешествие закончилось. Поблагодарим Чистюльку, что помогал нам в нашем путешествии.

Что нового для себя вы узнали из путешествия?

**Правила личной гигиены:**

1) Утром и вечером нужно умываться каждый день;

2) Нужно мыть руки после прогулки, перед едой, после посещения туалета, игр;

3) Моясь в душе, потри тело мочалкой;

4) Чистить зубы нужно каждый день утром и вечером;

5) У каждого должны быть свои зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце.

Вот мы с вами и повторили правила личной гигиены. Вы поняли, как важно заботиться о себе, поддерживать тело в чистоте, быть опрятным, аккуратным, чистым, а, значит, быть здоровым! Запомните, дети, везде и всегда: залог здоровья – чистота. Сюрпризный момент: награждение детей медалями «Чистюля».



**Итог воспитательного часа.**

Сегодня мы с вами расширили свои знания о том, зачем и как нужно ухаживать за своим телом. Соблюдая все правила гигиены, мы дольше будем оставаться здоровыми и красивыми. Ведь в человеке все должно быть прекрасным и душа и тело.