Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Квитокская средняя общеобразовательная школа № 1

**Внеклассное мероприятие**

**«Не только платье красит человека»**

**Составила:**

**учитель начальных классов**

**Филиппова Светлана Сергеевна**

**2022год**

**Цель:** формирование положительного отношения к личной гигиене, умений соблюдать правила личной гигиены. Осознание и осмысление материала по данной теме.

**Задачи:**

*Воспитательные:*

*-*воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

*Образовательные:*

*-*формировать представление о здоровом образе жизни на основе познавательной и практической деятельности.

**Предполагаемые результаты:**

*Личностные:*

- стремление к совершенствованию своих умений ухаживать за собой;

-формирование познавательной инициативы обучающихся и их самостоятельности.

**Метапредметные результаты:**

*Познавательные:*

- научиться извлекать необходимую информацию из рассказа;

- научиться применять алгоритм действий для получения информации.

*Регулятивные:*

- контроль своей деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

-умение преодолевать трудности.

*Коммуникативные:*

- умение договариваться, работать в коллективе.

**Ход мероприятия**

*1.Организационный момент*

-Здравствуйте, ребята! Я говорю вам «Здравствуйте», потому что желаю вам ЗДОРОВЬЯ! Ребята, а почему в приветствии заложено пожелание здоровья? (*ответы детей*) Здоровье – это наша самая главная ценность.

-Предлагаю начать наше мероприятие с просмотра сценки, после чего вы мне скажете, можно ли назвать девочку чистоплотной и аккуратной?

*2.Введение в тему*

*Сценка*

Петрушка. Ах ты, девочка чумазая

Где ты руки так измазала?

Черные ладошки,

На локтях дорожки!

Девочка. Я на солнышке лежала,

Руки кверху держала,

Вот они и загорели.

Петрушка. Ах ты, девочка чумазая

Где лицо ты так измазала?

Кончик носа черный,

Будто закопченный .

Девочка. Я на солнышке лежала

Носик кверху я держала

Вот мой нос и загорел

Петрушка. Ах ты, девочка чумазая

Где же пятки так измазала?

Девочка. Я на солнышке лежала,

Пятки кверху я держала,

Вот они и загорели!

Петрушка. Ой, ли, так ли?

Так ли дело было?

Отмоем все до капли,

Ну-ка, дайте мыло!

Девочка (кричит)

Не трогайте ладошки!

Они не будут белые:

Они же загорелые!

Петрушка. А ну-ка, покажи ручки!

А ладошки-то отмылись!

Девочка (кричит)

Ой, мой бедный носик

Мыла не выносит!

Он не будет белый,

Он же загорелый!

Петрушка. А ну-ка, покажи носик!

Чистый носик!

И теперь надо помыть ножки!

Девочка (кричит)

Ой, боюсь щекотки!

Уберите щетки!

Не будут пятки белые:

Они же загорелы!

Петрушка. Вот теперь ты белая!

Совсем не загорелая!

(*ответы детей на поставленный перед сценкой вопрос*)

*3.Основная часть*

-А знаете ли вы, как начиналось утро французского короля? Жившего почти 400 лет назад? Начиналось оно с одевания и умывания. Одевание продолжалось очень долго, а вот умывание… Королю подносили большую великолепную чашу, на дне которой плескалась вода. Король смачивал кончики пальцев, слегка дотрагивался ими до век и на этом процедура заканчивалась.

-И, чтобы более подробно узнать об истории мыла и о личной гигиене, мы с вами отправляемся в большое путешествие по стране «ЗДОРОВЯЧКОВ», во время которого мы будем останавливаться в городах, в них узнаем интересные факты, о чистоте, о гигиене, о нашем здоровье. А отправляемся мы на воздушном транспорте, который называется ДИРИЖАБЛЬ, кто знает, что это такое? (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) (*ответы детей*) .

-Дирижабль —это вид воздушных судов: аэростат, снабжённый силовой установкой и способный передвигаться в заданном направлении со значительной скоростью в большом диапазоне высот (показать фото)

-Начинаем наше путешествие!

-Первая остановка в городе «ЧИСТОТЫ», а о чём нам расскажет этот город, вы узнаете, отгадав загадку.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится. (*Мыло*)

*«История появления мыла» (*рассказывает подготовленный ученик из старших классов*)*

Скифские женщины мылись порошком из древесины кипариса и кедра, смешивая его с водой и лавандой. Этой мазью они натирали свое тело. Затем мазь удаляли скребками и кожа становилась чистой, гладкой. Другие южные народы пользовались глиной вместо мыла.

В России же, во время Петра I, мылом пользовались лишь богатые люди, а крестьяне мылись и стирали белье щёлоком – древесной золой, которую заливали кипятком и распаривали в печке.

Сейчас в магазине большое разнообразие различных сортов мыла. Но все – таки для нас врачи рекомендуют мыло «Детское», так как в него входят такие полезные компоненты, как жиры животного и растительного происхождения, кокосовое масло, ланолин (для смягчения кожи ) и борная кислота (для придания мылу антисептических средств).

-Продолжаем путешествие. И следующая остановка в городе «ГИГИЕНЫ», а о чем он нам расскажет узнаете, отгадав ребус, а какие буквы нам нужны, подскажут цифры, которые находятся под картинкой (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) :



5 2 1 4 *(кожа)*

*«Как ухаживать за кожей» (*рассказывает подготовленный ученик из старших классов*)*

Кожа человека должна дышать, только тогда она будет гладкой, красивой и здоровой. А для этого поры кожи не должны быть забиты жиром и грязью. Если не содержать кожу в чистоте, в ее складках поселяются бактерии и микробы. Ложась спать немытыми, подумайте о том, чем будет дышать ваша бедная кожа, как ей будет плохо. А наутро она будет серая и неровная.

А ведь уход за кожей прост и заключается главным образом в соблюдении гигиены, то есть удалении грязи, пыли и избытка кожного сала. Умываться нужно так: руки, лицо, шею мыть ежедневно с мылом водой комнатной температуры. Необходимо также ежедневно мыть ноги теплой водой с мылом. Если же дома есть душ, то принимать его каждый день, вода должна быть теплой, но не горячей.

Почему не рекомендуется умываться холодной водой? Дело в том, что холодная вода вызывает спазм кровеносных сосудов, ухудшает питание кожи, сушит ее, что ведет к шелушению. Но очень полезно для кожи контрастное умывание, благоприятно действующее на нее. При умывании сначала используют теплую воду, а затем прохладную.

Не реже одного раза в неделю для тела необходима более серьезная гигиеническая процедура – «генеральная » мойка. Ее можно провести как в бане, так и в обычной ванне.

- В городе «ГИГИЕНЫ» мы узнали всю необходимую информацию о нашей коже и отправляемся дальше.

-А встречает нас город «МОЙДОДЫР», давайте отгадаем зашифрованное слово, чтобы узнать, о чем он нам расскажет. Выписать по порядку только русские буквы (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).

SKV БDGHTIАZMSYGНZGЯSDTR (*баня*)

*«Баня моет, баня греет, хворь, недуги одолеет» (*рассказывает подготовленный ученик из старших классов*)*

Широчайший спектр воздействия банного жара на человеческий организм начинается с кожи. Собственно, изначальный смысл бани заключается в том, чтобы заботиться о ее чистоте. Ученые подсчитали, что на одном сантиметре кожи может находиться до 40 тысяч болезнетворных микробов. Но чистая, здоровая, ухоженная кожа, как стойкий солдат, противодействует непрерывному натиску врага. Ее защитная функция повышается. Заражение через кожу возможно лишь при ее загрязнении. Исследования показали, что микроорганизмы, помещенные на кожу чистых рук, быстро погибают.

Но у бани есть свои законы, которые надо неукоснительно соблюдать, иначе сильный жар принесет не пользу, а вред.

Непременное «банное» правило: не ходите в парную после обильной еды! Почувствуете слабость, вялость – отложите веник в сторону. Но не следует ходить в баню и натощак. Нужно слегка перекусить.

Очень полезно купаться с настоями из трав чабреца, мяты, листьев грецкого ореха и т.д.

-Продолжаем наше путешествие и заключительная остановка в городе «ЗДОРОВЕЙ-КА», а о чем поведает нам этот город, узнаете после того, как отгадаете кроссворд (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

1. Он в бане всем начальник. (*веник*)
2. Чистота – залог …..(*здоровья*)
3. На дворе трава – на траве ….(*дрова*)
4. Кто считает зубы нам, по утрам и вечерам? (*щетка*)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | **в** | е | н | и | к |  |
|  | | з | д | **о** | р | о | в | ь | е |
|  | | **д** | р | о | в | а |  |
| щ | ё | т | к | **а** |

-Ребята, посмотрите, какое слово у нас получилось по вертикали? (*вода*)

*«Чистая вода – для хвори беда» (*рассказывает подготовленный ученик из старших классов*)*

Температура воды для купания должна быть 37-39 градусов. Принимают ванну не более 15 минут. Есть большое количество пеномоющих средств для ванн, которые содержат натуральные растительные экстракты хвои, календулы, ромашки и других растений. Эти препараты оказывают положительное влияние на кожу. Можно добавлять в воду морскую соль, ароматические соли. Они не только хорошо воздействуют на кожу тела, но и на нервную систему.

*4. Заключительная часть*

- Вот, ребята, мы с вами побывали во всех городах страны «ЗДОРОВЯЧКОВ» и узнали много важного и интересного о гигиене. А закончим наше путешествие мы «Банными сражениями».

Класс делится на две команды, определяется состав жюри.

Конец недели, банный день

Помыться в баньке нам не лень

Нам надо баньку затопить

Пора дровишек наносить

Эстафета «*Полено к полену*». Дети по очереди приносят бруски «Дженго» и складывают в «колодец».

Из трубы идет дымок, значит, баня топится

Наносите-ка воды, а потом помоемся

Эстафета *«Без воды – и не туда, и не сюда».* Из ведра, стоящего в начале принести воду в стакане и вылить в ведро своей команды.

Все вы ловки и быстры,

Не смекалисты ли вы?

Ну-ка, вспомните, друзья, что для бани надо

А для этого, друзья, на вопрос ответить рады

Эстафета *«Загадки о бане и банных принадлежностях»*

Полна коробочка

Золотых воробушек (*Уголь в печке*)

Наша толстая Федора

Наедается не скоро

А, затем, когда сыта

От Федоры теплота. (*Печь*)

Маленький, мохнатенький

Всех людей перебил

И царю не спустил (*Банный веник*)

Стоит изба из кирпича

То холодна, то горяча (*Печь*)

Залезла Варвара

Выше амбара

Не ест и не пьет

Все на небо глядит (*Труба*)

На стене висит, болтается

За него всяк хватается (*Полотенце*)

Вьется, извивается

В небо упирается (*Дым*)

Утка в море

Хвост на заборе (*Банный ковш*)

Вот и вспомнили, ребята,

Что для бани иметь надо

А когда все соберем,

Мыться мы тогда пойдем.

Эстафета «*Банные принадлежности*» На столе лежат карточки с названиями предметов, в том числе и банных, игрок бежит к столу, берет одну карточку с названием банных принадлежностей и кладет в корзинку (коробочку) и так по очереди вся команда.

Что за баня без парилки?

Веник нужен нам как раз.

Каждый стукнуть себя должен

Веником до трех раз

Эстафета «*В парной*». Играющий должен добежать до стула, сесть на него и три раза стукнуть себя по спине банным веником, вернуться к началу эстафеты и передать веник следующему участнику.

Ах, березовый наш веник

Жалко, что один у нас

Ты попарился дружок,

Передай другому в срок.

Эстафета «*Передай веник*» Играющие передают веник в колонне от первого до последнего участника, когда веник доходит до последнего, он встает впереди колонны.

Бег в простынях я объявляю.

Вы завернулись? Тогда начинаем!

Эстафета «*Бег в простынях*». Игроки заворачиваются в простыни, первый игрок бежит до стула, огибает его и возвращается к команде, передавая эстафету следующему игроку.

Наши банные сражения

Заканчивать, друзья, пора.

Примите, победившие, поздравления,

А проигравшие – не обижайтесь,

Всё игра.

Жюри объявляют итоги конкурса «Банные сражения», награждение победителей, все участники получают витамины.

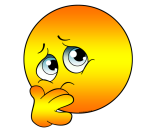
*5. Рефлексия*

- Понравилось ли вам наше путешествие по стране «ЗДОРОВЯЧКОВ»?

(ПРИЛОЖЕНИЕ 5)

-Если понравилось, покажите смайлик

-Если всё было хорошо, но не очень интересно 

-Если совсем не понравилось

Всем спасибо! До скорых встреч!

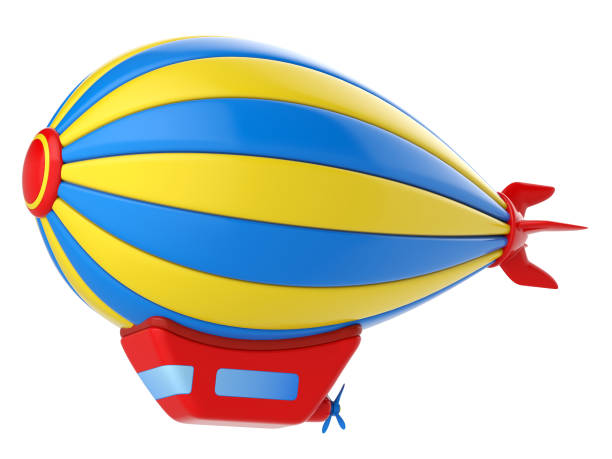
Список используемой литературы

1. Максимова Т.Н. Классные часы 1 класс. -М.: Учебный год, 2011.-272с.
2. Максимова Т.Н. Классные часы 2 класс. -М.: Учебный год, 2011.-272с.
3. Павлова О.В. Тематические классные часы в начальной школе «Как вести себя в школе и дома». – Волгоград: Учитель, 2007.-158с.
4. Яндекс. Картинки. [Электронный ресурс]- Режим доступа: <https://yandex.ru/images/search?pos=1&img_url>=
5. Яндекс. Картинки. [Электронный ресурс]- Режим доступа:

<https://yandex.ru/images/search?text>=

1. Яндекс. Картинки. [Электронный ресурс]- Режим доступа: <https://yandex.ru/images/search?text>=
2. Яндекс. Картинки. [Электронный ресурс]- Режим доступа: <https://yandex.ru/images/search?text>=
3. Яндекс. Картинки. [Электронный ресурс]- Режим доступа: <https://yandex.ru/images/search?text>=

ПРИЛОЖЕНИЕ 1



ПРИЛОЖЕНИЕ 2



5 2 1 4

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**SKVБDGHTIАZMSYGНZGЯSDTR**

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | **1** |  |  |  |  |  |
|  | | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **3** |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

