Классный час «Путешествие в Страну Здоровья» в 1 классе

***Цели:*** ознакомить ребят с гигиеническими правилами и способами ухода за кожей рук и зубами; научить приёмам снятия напряжения глаз; пропагандировать здоровый образ жизни.

***Оборудование:*** 1. Карта «Страна Здоровья» *(вывешивается на доске заранее закрывается доской)* – на ней помечены остановки, запланированные во время путешествия *(приклеить крупные иллюстрации, а не названия)*, маршрут движения: Станция Руки, Станция Зубы, Станция Глаза, Станция Здоровячок; 2. У каждого ребёнка своя индивидуальная зубная щётка; 3. Рисунок автобуса; 3. Памятка правил сохранения здоровых зубов. 4. Доклад о зубах для стоматолога. 5. Плакат как правильно чистить зубы.

***Приглашённые сказочные герои (ученики 4 класса):*** 1. Зубной врач (стоматолог); 2. Знайка; 3. Девочка – отличница (загадывает загадки); 4. Госпожа Наука. 5. Сценка «Как у нашей Любы» - Люба, мама, папа, подружки 2 чел.

***Музыкальное сопровождение:*** 1. Весёлая музыка путешественников – поездка на автобусе. 2. Выход доктора – стоматолога. 3. Выход девочки - отличницы.

***Мультимедийное сопровождение:*** Презентация: Физкультминутка «Весёлая зарядка».

***Учитель:*** Ребята, к нам в гости снова пришла Госпожа Наука.

***Госпожа Наука:*** Получен от природы дар –

Не мяч, и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз –

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

А как? Сейчас я вам скажу,

Что сама знаю – расскажу.

Ребята, сегодня мы отправимся с вами в путешествие. Посмотрите на карту. Как называется страна, в которую мы попадём?

***Ученики:*** Она называется Страна Здоровья.

***Учитель:*** Для путешествия нам необходимо выбрать вид транспорта. Угадайте, на чём мы отправимся путешествовать.

Дом по улице идёт,

На работу всех везёт.

Не на курьих тонких ножках,

А в резиновых сапожках.

***Ученики:*** Автобус.

***Учитель:*** Вот на таком весёлом автобусе мы с вами и отправимся в путешествие. *(Рисунок автобуса вывешивается на доску)* Занимайте места, отъезжаем. *(Выполнить несколько движений, изображающих поездку на автобусе под музыку).*

Первая станция – **Руки.**

***Ученик 1:*** Разве вы не видели на руках грязь?

А в грязи живёт зараза – незаметная для глаз!

Если, руки не помыв, пообедать сели вы,

Вся зараза эта к вам отправится в живот!

***Госпожа Наука:*** Что же необходимо, чтобы такого не произошло?

***Ученики:*** Нужно мыть руки с мылом.

***Учитель:*** Совершенно верно. Нужно строго соблюдать гигиену рук и ногтей, чтобы не заразиться инфекционными заболеваниями, которые передаются через грязные руки.

***Госпожа Наука:*** Обязательно мойте руки с мылом тёплой водой. А если кожа рук сухая, смажьте их кремом.

*Оздоровительная минутка.*

***Учитель:*** А ещё полезно делать массаж пальцев рук. Повторяйте за мной и слушайте внимательно полезные советы:

Правой рукой помассируйте каждый пальчик на левой руке. То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая.

Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца. Повторяйте дома такой массаж.

***Учитель:*** О чём мы забыли ещё поговорить на станции **Руки**?

***Ученики:*** О ногтях.

***Учитель:*** Как вы думаете, для чего нужны ногти?

***Ученики:*** Ногти защищают кончики пальцев от травм.

***Учитель:*** Правильно, но иногда они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов.

Игровое задание: обстриги ногти.

(Дети получают ножницы и нарисованные кисти рук с выделенными черным цветом ногтями. Они должны не торопясь, аккуратно обрезать ногти, не задев пальцы.)

***Госпожа Наука:*** А знаете ли вы, ребята, как надо ухаживать за ногтями?

***Ответы детей.***

***Госпожа Наука:*** Подведу итог того, что вы сказали – ногти надо регулярно стричь – на руках раз в неделю, на ногах раз в две недели – растут медленнее. Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в тёплой мыльной воде, чтобы ногти размягчились, срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти срезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление.

*Станция* ***Зубы.***

***Учитель:*** Поехали на следующую станцию. *(Выполнить несколько движений, изображающих поездку на автобусе под музыку).*

Сейчас вы сами отгадаете, к какой станции мы подъезжаем.

***Ученик 2:*** Тридцать два весёлых друга

Уцепились друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб жуют, грызут орешки!

***Ученик 3:*** Красные двери в пещере моей,

Белые звери стоят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою –

Я с радостью этим зверям отдаю.

***Ученики:*** Станция **Зубы.**

***Ученик 4:*** Плохо стало жить мне вдруг:

Разболелся сильно зуб!

Нету мочи никакой,

Надо зуб лечить больной.

Вот уже который день

С болью я брожу как тень.

Надо б к доктору идти,

Кто поможет мне дойти?

*Входит под музыку доктор – стоматолог. В руке у него чемоданчик, там лежат зубные щётки и тюбик зубной пасты.*

***Доктор – стоматолог:*** Я сам к тебе пришёл, и ко всем ребятам! Хочу рассказать вам, как надо правильно ухаживать за зубами!

***Учитель:*** Подожди доктор, может ребята уже знают, как надо ухаживать за зубами.

***Ответы детей.***

***Доктор – стоматолог:*** Я приготовил вам доклад о зубах. *(Читает)*

Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, 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 из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10 – 11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Если человек потеряет постоянный зуб, новый на его месте уже не вырастет!

- А что надо делать, чтобы не выпадали зубы?

***Ученики:*** Ухаживать за зубами.

***Учитель:*** Ребята, послушайте, что случилось с девочкой Любой.

*Сценка «Как у нашей Любы»:*

***Подружка 1:*** Как у нашей Любы

Разболелись зубы:

Слабые, непрочные –

Детские, молочные…

***Подружка 2:*** Целый день бедняжка стонет,

Прочь своих подружек гонит:

***Люба:*** Мне сегодня не до вас.

***Подружка 1:*** Мама девочку жалеет,

Полосканье в чашке греет,

Не спускает с дочки глаз.

***Подружка 2:*** Папа Любочку жалеет,

Из бумаги куклу клеит.

***Папа:*** Чем бы доченьку занять

***Мама:*** Чтобы боль зубную снять?

***Учитель:*** Как вы думаете, почему болели зубы у Любы?

***Ученики:*** Зуб повреждён, в нём дырочка.

***Учитель:*** Почему появилось повреждение?

***Ответы детей.***

***Учитель:*** Как называют врача, который лечит зубы?

***Ученики:*** Стоматолог.

***Доктор – стоматолог:*** Ребята, а вы знаете, что вредно для зубов?

***Ученики:*** *(если затрудняются ответить, то* ***учитель*** *расскажет)*

Вредно грызть орехи. Есть очень холодную и очень горячую пищу, особенно вредно есть много сладкого.

***Доктор – стоматолог:*** Я приготовил вам сюрприз. Посмотрим, что лежит в моём чемоданчике. *(Открывает чемоданчик – показывает зубные щётки и пасту).* Сейчас я и Госпожа Наука покажем вам, как надо правильно чистить зубы, мы раздадим вам подарки – зубные щётки, и вы, вместе с нами, понарошку будете чистить зубы. *(Раздаём щётки).*

1. Зубная щётка располагается вдоль линии дёсен. Движение зубной щётки сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.

2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щётки – снизу вверх.

3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения зубной щётки – вперёд – назад.

4. Кончиком щётки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.

5. Не забудьте почистить язык.

***Учитель:*** Ребята, в конце классного часая раздам вам подарки – памятки о том, как правильно надо чистить зубы.

**Памятка.**

1. Чистить зубы два раза в день – утром и вечером.

2. Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов.

3. Если разболелся зуб, надо идти к врачу.

***Учитель:*** А сейчас вспомним стихотворение о зубках, которое недавно разучили.

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты,

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идём

В год два раза на приём.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет.

***Учитель:*** Спасибо нашему доктору, а нам пора отправляться дальше. Подустали в пути, давайте разомнёмся. Выполняйте за героями презентации движения.

*Презентация «Весёлая зарядка».*

***Учитель:*** А пока мы веселились, наш автобус подъехал к следующей станции. Она называется **Глаза.**

Кто это нас тут встречает? Да это же Знайка!

***Знайка:*** Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,

Недаром люди говорят: «Храните, как зеницу ока!»

И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,

Запомни ты десяток строк:

Глаза поранить очень просто – не играй с предметом острым!

Глаза не три, не засоряй, лёжа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя – тоже портятся глаза!

Телевизор в доме есть – упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!

И смотри не всё подряд, а передачи для ребят,

Что приносят пользу!

Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко!

И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра,

От стола, до наших глаз – ровно 40 сантиметров!

Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!

***Учитель:*** Если у вас устали глаза во время чтения книги, или подготовки уроков – рекомендую провести гимнастику для глаз. Её мы делаем на каждом уроке.

***Учитель:*** Поехали на следующую станцию. *(Выполнить несколько движений, изображающих поездку на автобусе под музыку).*

Следующая станция – **Здоровячок.**

***Учитель:*** С каждым годом растёт число больных детей. Причиной многих заболеваний является несоблюдение режима дня, неправильное питание, малоподвижный образ жизни. Лекарства от всех болезней спрятаны в загадках, которые приготовила для вас девочка Даша – ученица 4 класса нашего лицея, отличница. *(выходит под музыку).*

***Бабушка – Загадушка:*** *(написать загадки, может читать)*

1. Спелые, сочные, разноцветные,

На прилавках всем заметные!

Мы полезные продукты,

А зовёмся просто - … (фрукты)

2. Чтоб с болезнями справляться,

Надо смело … (закаляться)

3. Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (зубная щётка)

4. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. (мыло)

5. Врач тем редко нужен,

Кто со мною дружен.

Кожа потемнеет,

Сам похорошеет. (солнце)

6. Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

Собирается она

Вымыть спину до красна. (мочалка)

7. Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою.

Что это такое? (полотенце)

8. Я всегда тебе нужна –

Горяча и холодна.

Позовёшь меня – бегу,

От болезней берегу. (вода)

9. Целых 25 зубков

Дря кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (расчёска)

10. Чтобы мы никогда и ничем не болели,

Чтобы щёки здоровым румянцем горели,

Чтобы мы на пятёрки уроки учили,

Чтобы в школе и дома мы бодрыми были,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься… (зарядкой)

Молодцы, ребята, все мои загадки отгадали! Подружитесь с водой, солнцем, зарядкой, спортом и тогда вы будете расти здоровыми и весёлыми.

***Учитель:*** Спасибо,

***Учитель:*** А сейчас мы поиграем. *Игра называется «Плохо – хорошо».* Я сейчас буду говорить предложения, а вы будете отвечать плохо это или хорошо. Хором отвечайте.

1. Мыть ноги, руки, принимать душ.

2. Перед сном много пить, есть.

3. Чистить зубы.

4. Смотреть страшные фильмы.

5. Проветривать комнату.

6. Гулять на свежем воздухе.

7. Слушать громкую музыку.

8. Физически напрягаться перед сном.

Ответьте на вопросы викторины.

1.Чем обязательно нужно пользоваться при мытье рук?

2. Сколько раз в день нужно чистить зубы?

3.Можно ли гладить и брать на руки незнакомую кошку или собаку?

4.Почему нельзя есть немытые овощи, фрукты и ягоды?

5. Почему нельзя пить воду из реки, озера, пруда?

6. Зачем надо коротко стричь ногти?

7.Как часто надо мыть ноги?

8. Для чего делают прививки?

**Игра-соревнование “Фрукты-овощи”**

У учителя на столе лежат множество карточек с изображением овощей и фруктов. На стулья ставятся 2 корзины. Определяются 2 команды. Каждая команда должна наполнить корзины с карточками: одна – овощей, другая – фруктов. По сигналу учителя команды приступают к выполнению задания. В итоге побеждает та команда, которая быстро и правильно выполнила задание.

***Учитель:*** Ну вот, ребята, наш автобус подъезжает к нашей школе, а путешествие закончилось.

Что нового для себя вы узнали из путешествия? Давайте ещё раз вспомним. Что узнали на станции Руки… и т. д.

Скоро у нас будет следующий классный час – продолжение путешествия в Страну Здоровья. Мы будем говорить о вредных привычках.

Сегодня вы много узнали, вспомнили.

И я хочу, чтобы вы внесли свой вклад в науку о здоровье. Дома придумайте и нарисуйте зубную щётку будущего, а на следующей неделе, на следующем классном часе мы сделаем выставку работ, и каждый расскажет о своём изобретении.

А сейчас пришло время подарков – раздам вам обещанные памятки о том, как надо ухаживать за зубами.

И ещё я вам хочу подарить индивидуальные Дневники здоровья. В них мы 4 года будем отмечать ваши показатели в физическом развитии – вес, рост и т. д., и ваши успехи на уроках физкультуры. Дома вы внимательно посмотрите Дневники и приклейте фотографию, и напишите всё о вас – ФИ и всё, что увидите на первой странице. Родители вам помогут.

А сейчас для вас прозвучат частушки. (Звучат частушки ).

1.Поленился утром Вова

Причесаться гребешком,

Подошла к нему корова

Причесала языком.

2.Я под краном руки мыла,

А лицо умыть забыла,

Увидал меня Трезор,

Зарычал: «Какой позор!»

3.Закопчённую кастрюлю

Юля чистила песком.

Два часа в корыте Юлю

Мыла бабушка потом.

4.Всем знаком грязнуля Ваня

Он не любит мыться в бане.

Плачет в бане он всегда:

-Ой горячая вода.

5.И холодной он боится-

По утрам не хочет мыться.

Снова плачет он тогда:

-Ой, холодная вода.

6. У неряхи – растеряхи

Всё не этак и не так.

И рубашка нараспашку

И без пуговиц пиджак.

7. Мы частушки сочинили

И пропели их для вас

И ещё споём и спляшем

Попросите только нас!

**Памятка.**

1. Чистить зубы два раза в день – утром и вечером.

2. Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов.

3. Если разболелся зуб, надо идти к врачу.

**Памятка.**

1. Чистить зубы два раза в день – утром и вечером.

2. Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов.

3. Если разболелся зуб, надо идти к врачу.

**Памятка.**

1. Чистить зубы два раза в день – утром и вечером.

2. Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов.

3. Если разболелся зуб, надо идти к врачу.

**Памятка.**

1. Чистить зубы два раза в день – утром и вечером.

2. Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов.

3. Если разболелся зуб, надо идти к врачу.

**Памятка.**

1. Чистить зубы два раза в день – утром и вечером.

2. Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов.

3. Если разболелся зуб, надо идти к врачу.

**Памятка.**

1. Чистить зубы два раза в день – утром и вечером.

2. Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов.

3. Если разболелся зуб, надо идти к врачу.