Муниципальное общеобразовательное учреждение

Андреапольская средняя общеобразовательная школа № 2

**Внеурочное занятие для 2 класса**

**Тема: «Путешествие в страну Здоровья».**

Выполнила

учитель начальных классов

МОУ АСОШ № 2

Трусова Лариса Вячеславовна

Андреаполь

2017

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

**Оборудование:** на доске вывешивается карта страны Здоровья, на которой помечены остановки, запланированные во время путешествия;памятки правил сохранения здоровых зубов.

**Ход мероприятия**

**Актуализация знаний**

**Уч**. 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.

**Уч.** Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие. Посмотрите на

карту, как называется страна, в которую мы попадём?

**Д.** Страна здоровья.

**Уч**. Нашу Россию можно будет назвать страной здоровья когда в ней

будут жить какие люди?

**Д.** Здоровые.

**Уч.** Итак, 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. (автобус)

**Слайд 1. (изображение автобуса)**

- Вот на таком автобусе мы отправимся в путешествие. Занимайте

места, отъезжаем.

(Ребята садятся на стулья, расставленные, как в автобусе. Под музыку выполняют несколько движений, изображающих езду)

**СТАНЦИЯ I« Руки»**

(На плакате прикреплены вырезанные ладошки ребят, на которых

правила гигиены рук. Учитель переворачивает и читает).

**1 ладошка-** 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!

**Уч.** Что же необходимо делать, чтобы такого не произошло?

**Д.** Нужно мыть руки с мылом.

**2 ладошка-**  Нужно строго соблюдать гигиену рук и ногтей, чтобы не

заразиться инфекционными заболеваниями, которые

передаются через грязные руки. Обязательно всегда

мойте руки с мылом перед едой!

**Уч.** Ногти защищают кончики пальцев от травм, но они могут стать и

вредными для человека, если их отращивать, потому что под

ними будут скапливаться болезнетворные микробы.

**3 ладошка-**Ногтинужно регулярно стричь. На руках раз в неделю, на

ногах- раз в 2-3 недели (растут медленнее).

**Уч**. Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в

тёплой мыльной воде (ногти размягчаются). Образующиеся порой

возле ногтя заусеницы следует регулярно срезать, а места, где они

были, смазывать йодом. Срез ногтя должен быть полукруглым.

Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в

кожу и вызвать боль и воспаление.

**4 ладошка**- Оздоровительная минутка!

Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке,

затем наоборот. Старайтесь уделить внимание каждому

суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с

мозгом и внутренними органами.

**Слайд 2. (Как массаж пальцев улучшает работу внутренних органов)**

**Уч.** Поехали на следующую станцию.

**Слайд 3.( Автобус)**

**Станция II« Зубы»**

**Уч.** Пока мы не доехали, ребята вам загадают загадки и вы узнаете

нашу следующую станцию!

1 уч. 2 уч.

32 весёлых друга Красные двери в пещере моей, Уцепились друг за друга Белые звери стоят у дверей.

Вверх и вниз несутся в спешке, И мясо, и хлеб – всю добычу мою-

Хлеб жуют, грызут орешки! Я с радостью этим зверям отдаю.

**Уч.** О чём эти загадки?

**Д.** О зубах.

**Слайд 4, 5, 6.(О зубах)**

**Уч.** У всем известного детского писателя С. Михалкова есть

стихотворение про зубы.

**Ученик**

Как у нашей Любы

Разболелись зубы:

Слабые, непрочные –

Детские, молочные…

Целый день бедняжка стонет,

Прочь своих подружек гонит

- Мне сегодня не до вас!

Мама девочку жалеет,

Полосканье в чашке греет,

Не спускает с дочки глаз.

Папа Любочку жалеет,

Из бумаги куклу клеит.

Чем бы доченьку занять,

Чтобы боль зубную снять?

**Уч.** Почему болели зубы у Любы? ( дырки)

Почему появились повреждения? То есть, что вредно для

зубов?

**Д.** Грызть орехи, есть очень горячую и очень холодную пищу,

сладкое.

**Слайд.7**

**Уч**. Как называют врача, который лечит зубы?( стоматолог)

**Уч**. На этой станции к нам пришел врач- стоматолог, чтобы

научить вас правильно чистить зубы.

( Выступает переодетый старшеклассник и показывает на модели челюсти, как правильно чистить зубы. Ребята повторяют за ним движения.)

**Слайд 8.**

**Физкультминутка**

( На слайде стихотворение, каждый ряд встает и читает по две строчки хором, по очереди )

**Слайд 9.**

(Стоматолог раздает детям памятки « Как ухаживать за зубами»)

**Уч**. Спасибо нашему доктору, а нам пора отправляться дальше.

**Слайд 10. ( Автобус)**

**Уч.** Автобус подъехал к следующей станции, она называется

«Глаза». А кто нас здесь встречает? Да это же Знайка!

**СтанцияIII« Глаза»**

( Ребят встречает переодетый старшеклассник- 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, лежа 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 все 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!

**Знайка.** Ребята, если у вас устали глаза во время чтения книги или подготовки уроков, рекомендую провести зарядку для глаз. Все встали и вышли из автобуса. Посмотрите, какая красота вокруг( выполняем круговые вращения глазами, то в одну сторону, то в другую). А теперь поморгали глазами, как бабочка крылышками( в течение 1 минуты). Посмотрите вдаль ( смотрят в окно), а теперь близко ( упражнение « Близко-далеко»). Закрыли свои глазки и постояли с закрытыми глазами, представляя картину нашего путешествия. Открыли глаза. Не забывайте эти упражнения и мои советы, тогда ваше зрение будет отличным. А я прощаюсь с вами. До новых встреч!

**Уч.** Отправляемся на следующую станцию!

**Станция IV«Здоровячок»**

**Уч**. С каждым годом растет число больных детей. Причиной многих

заболеваний является несоблюдение режима дня,

неправильное питание, малоподвижный образ жизни.

Лекарства от всех болезней спрятаны в наших загадках, которые

загадают вам ребята, ни разу не пропустившие школу в этой

четверти из-за болезни.

**Слайд 11.**

Спелые, сочные, разноцветные,

На прилавках всем заметные!

Мы полезные продукты,

А зовемся просто-…( фрукты).

Чтоб с болезнями справляться

Надо смело …….( закаляться).

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит….( зубная щетка).

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне….(мыло)

Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

Собирается она

Вымыть спину докрасна……( мочалка)

Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою.

Что это такое?.....(полотенце)

Не кормит, не поит

А здоровье дарит……( спорт)

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубкаом

Лягут волосы рядком……( расческа)

**Уч**. Ну вот, ребята, мы почти добрались до места. Давайте немного

поиграем, чтобы быстрее приехать.

**Игровая часть**

( два старшеклассника проводят игру)

**Чтец 1.** Вам, мальчишки и девчонки,

Приготовили советы мы.

**Чтец 2.** Если наш совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

**Чтец 1.** На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

**Чтец 2.** Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты,овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

**Чтец 1.** Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли,сахар,мармелад.

Это правильный совет?

**Дети.** Нет,нет, нет!

**Чтец 2**. Говорила маме Люба:

-Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, в каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба?

**Дети.** Нет!

**Чтец 1.** Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

**Дети.** Нет, нет, нет, нет!

**Чтец 2.** Ох, неловкая Людмила

На пол щётку уронила.

С пола щётку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный совет?

Молодчина Люда?

**Дети.** Нет!

**Чтец 1**. Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

**Чтец 2**. Зубы вы почистили

И идёте спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

**Дети.** Нет, нет, нет, нет!

**Чтец 1.** Запомните совет полезный,

Нельзя грызть предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

**Чтец 2.** Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет?

**Дети.** Нет,нет,нет, нет!

**Чтецы 1 и 2 (хором).**

Вы, ребята, не устали,

Пока здесь стихи читали?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что-нет.

**Подведение итогов**

**Уч.** Подъезжаем! Что нового для себя вы узнали из путешествия?

(опрос детей)

**Это интересно!**

**Уч.** Как вы думаете, сколько лет должен прожить человек, чтобы

получить почетное звание « Долгожитель» ?

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет.

Долгожители считают, что есть секреты долголетия.

**Слайд 12. (Секреты долголетия)**

**Уч**. Приехали! Выходим из автобуса! Добро пожаловать в “Страну

Здоровья”, где, я надеюсь, соблюдая все правила, вы будете жить

долго и счастливо. Крепкого вам здоровья!

**Список литературы:**

Классные часы. Автор – составитель: Т.Н. Максимова

Внеклассные мероприятия в начальной школе. Авторы – составители: С.А.Болотская, Л.И.Власова, Е.В.Дубровская

Праздники в начальной школе. Составитель: Н.Г.Кувашова