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