**Классный час**

Скачилова О.В.,

классный руководитель 2 "Б" класса

**Тема:** Путешествие в страну Здоровья. (1 – 4 классы)

**Цель:** пропагандирование здорового образа жизни.

**Задачи:**

- ознакомить учащихся с гигиеническими правилами и способами ухода за кожей рук и зубами;

- научить приемам снятия напряжения глаз;

- пропагандировать здоровый образ жизни.

**Оборудование:** на доске карта страны Здоровья, на которой помечены остановки во время путешествия; у каждого ребенка своя индивидуальная зубная щетка, паста; рисунок автобуса; памятка правил сохранения здоровых зубов.

Классный час проводится в форме заочного путешествия. Вместе с детьми выбирается вид транспорта – автобус, на котором будет совершено путешествие. Дать заранее детям стихи для заучивания.

**Карта страны Здоровья.**

1.Станция Руки.

2.Станция Зубы.

3.Станция Глаза.

4.Станция Здоровячок.

**Ход мероприятия**

**1.Актуализация знаний.**

**Учитель.** 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 знаю сам – все расскажу.

Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие. Посмотрите на карту, как называется страна, в которую мы попадем?

**Ученики.** Она называется страна Здоровья.

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

Дом по улице идет,

На работу нас везет.

Не на курьих тонких ножках,

А в резиновых сапожках.

**Ученики.** Автобус!

**Учитель.** Вот на таком веселом автобусе мы с вами и отправимся в путешествие.

(Рисунок автобуса вывешивается на доску)

Занимайте места, отправляемся! Первая станция – **Руки!**

**Ученик.** Разве вы не видели на руках грязь?

 А в грязи живет зараза, незаметная для глаз!

 Если, руки не помыв, пообедать сели вы,

 Вся зараза эта к вам отправится в живот!

Что нужно сделать, чтобы этого не произошло?

**Ученики.** Нужно мыть руки с мылом.

**Учитель.** Правильно. Нужно соблюдать гигиену рук и ногтей. Через грязь передаются инфекционные заболевания. Мойте руки перед едой с мылом. Если кожа будет сухой, то смажьте кремом.

**2.Оздоровительная минутка.**

**Учитель.** Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. То же сделайте с правой рукой. Тщательно растирайте каждый сустав. 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.

**Уход за ногтями.**

**Учитель.** Ногти 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. На руках раз в неделю, а на ногах – раз в 2 – 3 недели. Перед процедурой следует подержать кисти рук и стопы в теплой воде. Ногти размягчаются и их легче срезать. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление.

Поехали ребята на следующую станцию – **Зубы.**

**Ученики.** Тридцать два веселых друга

 Уцепились друг за друга,

 Вверх и вниз несутся в спешке,

 Хлеб жуют, грызут орешки!

 Красные двери в пещере моей,

 Белые звери стоят у дверей.

 И мясо, и хлеб – всю добычу мою –

 Я с радостью этим зверям отдаю.

 О чем эти загадки? **(О зубах)**

Плохо стало жить мне вдруг:

 Разболелся сильно зуб!

 Нету мочи никакой,

 Надо зуб лечить больной.

 С болью я брожу, как тень.

 Надо б к доктору идти,

 Кто поможет мне дойти?

**Учитель.** 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.

**3.Работа со стихотворением С. Михалкова «Как у нашей Любы…»**

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?

- Как вы думаете, почему болели зубы у Любы? (ответы детей)

- Почему появилось повреждение? Как называют врача, который лечит зубы? (ответы детей)

**Беседа.**

**Учитель.** Что вредно для зубов? (ответы детей)

(На этой станции выступает зубной врач, с рассказом о том, как правильно чистить зубы.)

**4.Практикум «Чистка зубов».**

(Дети соблюдают порядок чистки зубов. На каждой парте лежит памятка.)

1.Зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движения щетки – сверху вниз.

2.Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движение щетки – снизу вверх.

3.Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движение щетки - вперед назад.

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

5.Не забудьте почистить язык.

6.Чистить зубы два раза в день - утром и вечером.

7.Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов.

8.Если разболелся зуб – надо идти к врачу.

**Учитель.** Спасибо нашему доктору, а нам пора отправляться дальше. Но мы немного устали в пути, давайте разомнемся.

**5. Физминутка. (под музыку дети выполняют упражнения)**

**6. Станция «Глаза».** Наш автобус подъехал к следующей станции. Она называется «Глаза».

**(Выходит мальчик одетый в костюм Знайки)**

**Знайка.** Ребята, если у вас устали глаза во время чтения или подготовки уроков, рекомендую провести зарядку для глаз. Все встали и вышли из автобуса. Посмотрите, какая красота вокруг (*выполняем круговые вращения глазами).* А теперь поморгали глазами, как бабочка крылышками (*1 – 2 минуты).* Посмотрите вдаль (*смотрят в окно)*, а теперь близко *(упражнение «близко – далеко).* Закрыли глазки и постояли с закрытыми глазами, открыли глаза.Не забывайте эти упражнения и тогда ваше зрение будет отличным. А я прощаюсь с вами. До новых встреч!

**7. Станция «Здоровячок».**

**Учитель.** Отправляемся дальше. Следующая станция «Здоровячок». С каждым годом растет число больных детей. Причиной многих заболеваний является несоблюдение режима дня, неправильное питание, малоподвижный образ жизни. Лекарство от всех болезней спрятаны в загадках, которые приготовила нам **Бабушка – Загадушка. (Появляется Бабушка – Загадушка)**

Спелые, сочные, разноцветные,

На прилавках всем заметные!

Мы полезные продукты,

А зовемся просто - … (**фрукты)**

Чтоб с болезнями справляться

 Надо смело …..**(закаляться)**

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. (**мыло)**

 Не кормит, не поит

 А здоровье дарит. **(спорт)**

Врач тем редко нужен,

Кто со мною дружен.

Кожа потемнеет,

Сам похорошеет. **(солнце)**

Чтобы мы никогда не болели,

 Чтобы дома и в школе мы бодрыми были,

 Чтобы было здоровье в отличном порядке,

 Всем нужно с утра заниматься …..**(зарядкой)**

**8. Итоговая часть.**

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

- Что нового для себя вы узнали из путешествия?

- Как вы думаете, сколько лет должен прожить человек, чтобы получить почетное звание «долгожитель»?