

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района Тамбовской области

Внеклассное мероприятие
«Путешествие в страну Здоровья»

Выполнила:
Бацких К.С.,
учитель начальных классов

Внеклассное мероприятие «Путешествие в страну Здоровья»

Цель: формировать сознательное и ответственное отношение к своему здоровью.

Задачи:

- формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности;
- развивать логическое мышление, память, внимание и творческую активность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: карточки с пословицами; карта – маршрут, магнитофон; экран, ноутбук, проектор.

Ход мероприятия

Здравствуй, дорогие ребята и уважаемые гости! Говорить друг другу здравствуй – это, значит, желать здоровья. Здравствуй! Говорят при встречах, желая здоровья, так и мы приветствуем вас.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!

Ребята! Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие по Стране Здоровья. Но поскольку Страна Здоровья огромна, сегодня мы сможем побывать только в нескольких ее местах. Мы побываем на станции «Руки», «Глаза», «Здоровячок».

Путешествовать мы будем все вместе. На каждой станции мы будем узнавать что-то новое, выполнять задания.

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 отправляется в живот!

Учитель: 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. Обязательно мойте руки с мылом теплой водой.

Проводится оздоровительная минутка

Учитель: Правой рукой помассируйте каждый палец 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. То же самое делайте дома со стопами (массаж).

У ч и т е л ь: Ребята, посмотрите на доску.

На доске представлены 2 рисунка с изображением кистей рук.

Чем различаются эти руки?

Ученики: На одной руке грязные ногти, на другой аккуратные.

Учитель: Как вы думаете, а нужно ли следить за чистотой ногтей? И зачем?

Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов. Ногти следует регулярно стричь. На руках раз в неделю, на ногах - раз в 2-3 недели (растут медленнее). Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в теплой 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.

Учитель: Следующая станция **«Народная мудрость»**. Вам нужно составить из рассыпанных слов – карточек пословицы, объяснить их смысл.

«Здоровый человек – богатый человек»

«Чистым жить – здоровым быть»

«В здоровом теле – здоровый дух»

«Здоровье дороже золота»

Учитель: А теперь мы отправляемся на следующую станцию. Она называется **«Глаза»**. Посмотрите, кто это нас тут встречает? Да это же Незнайка.

Учитель: Здравствуй, Незнайка!

Незнайка: Здравствуйте, ребята! Может быть, вы мне поможете? Я знаю, что нужно беречь глаза и зрение, а как это делать не знаю.

У ч и т е л ь. Ребята, поможем Незнайке? Какие же правила нужно соблюдать, чтобы сохранить зрение?

Ученик: 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!

А теперь, ребята, я приглашаю вас выполнить зарядку для глаз:

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
 2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
 3. -С добрым утром, глазки! (поглаживают веки глаз)
– Вы проснулись? (смотрим в бинокль)
– С добрым утром, ручки! (поглаживаем)
– Вы проснулись? (хлопаем)
– С добрым утром, ножки!
– Вы проснулись? (топают)
– С добрым утром, солнце! (раскрывают руки навстречу солнцу)
- Не забывайте эти упражнения и наши советы, тогда ваше зрение будет отличным.

Незнайка: Спасибо вам, ребята. Обязательно буду соблюдать эти правила.

Учитель: А мы отправляемся дальше.

Ученики: Тридцать два веселых друга

Уцепились друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Красные двери в пещере моей,

Белые звери стоят у дверей.

И мясо, и хлеб - всю добычу мою –

Я с радостью этим зверям отдаю.

Учитель: О чем эти загадки? (О зубах.)

Ребята работают со стихотворением Сергея 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,
Полоскание в чашке греет,
Не спускает с дочки глаз.
Папа Любочку жалеет,
Из бумаги куклу клеит.
Чем бы доченьку занять,
Чтобы боль зубную снять?..

Учитель: Как вы думаете, почему болели зубы у Любы? (*Зуб поврежден, в нем дырочка.*) Почему появилось повреждение? Что вредно для зубов?

Ученики: Грызть орехи. Есть очень холодную и очень горячую пищу. Есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).

Учитель: 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.

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

Предлагаю вам послушать **советы стоматолога.**

- Чистить зубы два раза в день - утром и вечером.
- Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов.
- Если разболелся зуб - надо идти к врачу.

- Спасибо вам. Я надеюсь, что ребята будут выполнять эти правила.
Ребята, а умеете ли вы чистить зубы? Покажите.

Практическое занятие «Чистка зубов»

Зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движения зубной щетки - сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.

Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щетки - снизу вверх.

Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки - вперед назад.

Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.

Не забудьте почистить язык.

Учитель: Чтобы лучше запомнить советы стоматолога, выучим стихотворение:

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Помни правило такое:

К стоматологу идем

В год два раза на прием.

Учитель. Пора отправляться дальше. Подустали в пути, давайте разомнемся.

Выполняют подвижную физкультминутку

Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

ДЕЛАЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЗАРЯДКУ!

Для разминки из-за парт

Поднимаемся. На старт!

Бег на месте. Веселей!

И быстрее, быстрее, быстрее!

Делаем вперёд наклоны –

Раз – два – три – четыре – пять.

Мельницу руками крутим,

Чтобы плечики размять.

Начинаем приседать -

Раз – два – три – четыре – пять.

А потом прыжки на месте,

Выше прыгаем все вместе.

Руки к солнышку потянем.

Руки в стороны растянем.

А теперь пора трудиться.

Да прилежно, не лениться!

Учитель: Мы приехали на станцию «Здоровячок».

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 приготовила для вас Бабушка- Загадушка.

Спелые, сочные, разноцветные,
На прилавках всем заметные!
Мы полезные продукты,
А зовемся просто -... (*фрукты*).

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*.)

Я всегда тебе нужна,
Горяча и холодна.
Позовешь меня - бегу,
От болезней берегу. (*Вода*.)

Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (*Расческа*.)

Чтобы мы никогда и ничем не болели.
Чтобы щеки здоровым румянцем горели,
Чтобы мы на пятерки уроки учили,
Чтобы в школе и дома мы бодрыми были,
Чтобы было здоровье в отличном порядке,
Всем нужно с утра заниматься...(зарядкой,).

Бабушка-Загадушка: Молодцы, ребята, все загадки отгадали. Подружитесь с водой, солнцем, зарядкой, спортом и тогда вы будете расти здоровыми и веселыми. А теперь покажите мне, как запомнили все правила.

Учитель: Ну вот, ребята, Скоро наш автобус подъедет к нашей школе, и путешествие закончится. Давайте еще немного поиграем, давая советы друг другу.

Дети читают заранее подготовленные советы

1. Вам, мальчишки и девчонки,

Приготовили советы.
Если наш совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
2. На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?

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?

Блеск зубам чтобы придать,
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика и почистить зубики.
Это правильный совет?

Ох, неловкая Людмила
На пол щетку уронила.
С пола щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный совет?
Молодчина Люда?

Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?

Запомните совет полезный,
Нельзя грызть предмет железный.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Чтобы зубы укреплять,
Полезно гвозди пожевать.
Это правильный совет?

Учитель: Ну вот, ребята, и закончилось наше путешествие. Вы играли, читали стихи, узнавали что-то новое. И что же нового вы узнали из путешествия?

Идет обсуждение путешествия.

Учитель: Итак, ребята! Закончилось наше путешествие. Мы с вами посетили все станции Страны Здоровья. Теперь вы знаете, что полезно для здоровья и будете беречь его.

Список используемой литературы

1. Безруких М.М., Филлипова Т.А. «Разговор о правильном питании» «Разговор о правильном питании». Рабочая тетрадь для школьников, Москва «Нестле» «ОЛМА-ПРЕС Инвест» 2003
2. В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», Москва, «Вако» 2007
3. Внеклассные мероприятия. Праздники, утренники. Издание 3-е. – М.: Вако, — 2007.
4. Классные часы в 1-4 классах/ авт. – сост. И.В.Персидская и др. – Волгоград: Учитель, 2006.
5. Мастерская учителя. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. 1- 4 классы /Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина и др. Москва. «ВАКО» 2008 год.
6. Начальная школа, 2004 № 7 «Уроки здоровья»
7. Сборник «Внеклассные мероприятия», Москва, «Вако» 2006

<http://planetadetstva.net/uchitelyam/meropriatie/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-uchashhixsya-igra-puteshestvie-po-stanciyam.html>

<http://www.schoolforbaby.ru/index.php/igry-i-konkursy/nazvaniya-devizy-privetstviya-komand/244-privetstviya-komand-dlya-konkursov-kvn-estafet-prazdnikov>