**"Путешествие по стране Здоровья" 1класс**

**Описание:** Знакомство ребят с гигиеническими правилами и способами ухода за кожей рук и зубов, с приемами снятия напряжения глаз, встреча с необычным гостями Знайкой и Бабушкой - Загадушкой, с зубным врачом и все это в путешествии на автобусе по стране Здоровья.

**Классный час**

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