

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ № 5»  
Г. СЕВАСТОПОЛЯ

## Сценарий классного часа

**Тема: «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ  
ЗДОРОВЬЯ.»**

Проводит:

Воспитатель 1A класса

Жаркова З.А.

г. Севастополь  
2016 г.

Форма воспитательного мероприятия: *классный час (путешествие)*

**Тема классного часа: ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ.**

*Цель:* ознакомить ребят с гигиеническими правилами и способами ухода за кожей рук и зубами; научить приемам массажа, снятия напряжения глаз, пропагандировать здоровый образ жизни.

*Оборудование:* на доске вывешивается карта страны Здоровья, на которой помечены остановки, запланированные во время путешествия; у каждого ребёнка своя зубная щётка; рисунок автобуса; памятка правил сохранения здоровья зубов.

**Карта страны Здоровья:**

1. Станция РУКИ.
2. Станция ЗУБЫ.
3. Станция ГЛАЗА
4. Станция ЗДОРОВЯЧОК.

*Участники:* ученики 3 класса.

*Приглашенные:* зубной врач, Знайка, Бабушка-Загадушка.

*Методы и приёмы, используемые в ходе мероприятия:* оздоровительная минутка, ПРАКТИКА «Чистка зубов», разучивание стихотворения, зарядка для глаз, загадки, игра «Плохо-хорошо», проверка знаний, рефлексия

## **Ход мероприятия:**

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 – всё расскажу.

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

Ученики: она называется страна здоровья.

Учитель: Для путешествия нам необходимо выбрать вид транспорта. Угадайте, на чём мы отправимся путешествовать?  
Дом по улице идёт, на работу нас везёт.  
Не на курьих тонких ножках,  
А в резиновых сапожках.

Ученики: Автобус.

Учитель: Вот на таком весёлом автобусе мы с вами и отправимся в путешествие (*рисунок автобуса вывешивается на доску*). Занимайте места, отъезжаем. ( *дети имитируют движение –езды на автобусе*). Первая станция – РУКИ.

Разве вы не видели на руках грязь?  
А в грязи живёт зараза, незаметная для глаза.  
Если, руки не помыв, пообедать сели вы,  
Вся зараза эта к вам отправляется в живот. Вот!  
Что необходимо, чтобы этого 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. Если кожа рук сухая, то обязательно смажьте их кремом.

### **Оздоровительная минутка:**

Правой рукой помассируйте каждый пальчик левой руки. То же сделайте с правой рукой. Уделите 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. Тоже самое делайте дома со стопами – массируйте пальчики стопы.

#### **Уход за ногтями:**

Учитель: 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 нужно регулярно стричь. На руках 1 раз в неделю, на ногах – раз в 2-3 недели, они растут медленнее. Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в тёплой мыльной воде. Ногти размягчаются. Образующиеся порой около ногтя заусенцы следует регулярно срезать щипчиками, а места, где они были, смазать йодом.

Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врастить в кожу и вызвать боль и воспаление.

Поехали на следующую станцию. (*ребята выполняют имитационные упражнения езды на автобусе*). Следующая станция – **ЗУБЫ**.

#### **32 весёлых 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 чём эта загадка? (*о зубах*)

#### **Разболелся сильно зуб!**

Нету мочи никакой,  
Надо зуб лечить больной.  
Вот уже который день  
С болью я брожу, как тень.  
Надо к доктору идти  
Кто поможет мне дойти?

Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается слюной во рту и измельчается зубами. Первые зубы – молочные. Они 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 1—11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Если человек потерял постоянный зуб – новый уже не вырастет.

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 девочки? (*зуб повреждён в нём дырочка*)
- Почему появилось повреждение? Как называют врача, который лечит зубы? (*стоматолог*)

Вот такой врач и к нам пришёл сегодня.

Врач: Здравствуйте, дети! У кого болят зубки? Что вредно для зубов?

Ученики: Грызть орехи. Есть холодную и сразу горячую пищу. Есть много сладкого. Не чистить зубы.

Врач: Сейчас мы с вами научимся правильно чистить зубы. Приготовьте свои зубные щетки.

#### ПРАКТИКА «Чистка зубов»

(*Дети наблюдают порядок чистки зубов, на практике*)

- Зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движения щетки – сверху вниз. Тщательно чистим каждый зуб.
- Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движение зубной щетки – снизу- вверх.
- Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения зубной щётки вперёд – назад.
- Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
- Не забудьте почистить язык.

#### Разучивание стихотворения:

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты,

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идём

В год два раза на приём

И тогда улыбки сят  
Сохранишь на много лет!  
(В заключении стоматолог раздаёт памятки детям)

### ПАМЯТКА.

- Чистить зубы два раза в день – утром и вечером.
- Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов.
- Если разболелся зуб – надо идти к врачу.
- Не сочетать прием холодной и горячей пищи одновременно

Учитель: Спасибо нашему доктору, а нам пора отправляться дальше. Подустали в пути, давайте разомнёмся. ( под музыку выполнить несколько физкультурных движений)

А пока мы разминались наш автобус подъехал к следующей остановке. Она называется – ГЛАЗА. Прислушаемся, кто это нас тут встречает? Да это же Знайка!

#### Знайка:

Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,  
Недаром 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, лёжа книгу не читай!

-На яркий свет смотреть нельзя – то же портятся глаза!

-Телевизор в доме есть – упрекать не стану,  
Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!  
И смотри не всё 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 сейчас давайте проведём зарядку для глаз.

Ребята, если у вас устали глаза во время чтения книги или подготовки уроков. Рекомендую провести зарядку. Все встали и вышли из автобуса. Посмотрите, какая красота вокруг (выполняем круговые движения глазами, то в одну сторону, то в другую). А теперь поморгали глазами, как бабочка крылышками (в течение 1-2 минут). 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 мои советы и эти упражнения. Тогда ваше зрение будет отличным. А я прощаюсь с вами, до новых встреч!

Учитель: Отправляемся дальше. Следующая станция – ЗДОРОВЯЧОК.

С каждым годом растёт количество больных детей. Причиной многих заболеваний являются несоблюдение режима дня, неправильное питание, малоподвижный образ жизни. Лекарства от всех болезней спрятаны в наших загадках, которые приготовила для вас Бабушка –Загадушка (появляется Бабушка –Загадушка).

Бабушка –Загадушка:

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

Чтоб с болезнями справляться  
Надо смело -.... (закаляться).

Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятым пастой дружит,  
Нам усердно служит (зубная щётка)

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я,  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоет руки мне (мыло)

Врач тем редко нужен,  
Кто со мною дружен.  
Кожа потемнеет,  
Сам похорошееет (солнце)

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.  
Позовёшь меня – бегу,  
От болезней берегу (вода)

Не поит, не кормит,  
А здоровье дарит . (спорт)

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

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

Молодцы, ребята, все мои загадки отгадали. Подружитесь с водой, солнцем, зарядкой, спортом и тогда вы будете расти здоровыми и весёлыми. До свидания!

Учитель: Есть замечательная игра «Плохо-хорошо». Давайте в неё поиграем.

- мыть ноги, руки, принимать душ ...
- Перед сном много есть и пить...
- Смотреть страшные фильмы...
- Чистить зубы...
- Проветривать комнату...
- Слушать громкую музыку...
- Физически напрягаться перед сном...
- Гулять на свежем воздухе...
- Играть в шумные игры...
- Спать на жёсткой постели...

Ну вот ребята, наш автобус подъезжает к нашей школе, а путешествие заканчивается. **Давайте проверим наши знания.**

Вам, девчонки и мальчишки  
Приготовили советы мы.  
Если наш совет хороший,  
Вы похлопайте в ладости

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 ладости.

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

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? (*нет*)

Блеск зубам чтобы придать  
Нужно крем сапожный взять  
Выдавить полгубика  
И почистить зубики.  
Это правильный совет? (*нет, нет, нет*)

Ох, неловкая Людмила  
На пол щетку уронила  
С полу щетку поднимает,  
Чистить зубы продолжает  
Кто даст правильный совет?  
Молодчина Люба? (*нет*)

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

Зубы вы почистили  
и идите спать  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.

Это правильный совет? (*нет, нет, нет*)

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

Чтобы зубы укреплять,  
Полезно гвозди пожевать.  
Это правильный совет? (*нет, нет, нет*)

### **Подведение итогов.**

-Что нового узнали для себя из нашего путешествия?

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

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за 100 лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия.

1 секрет- закаленное тело.

2 секрет – хороший характер.

3 секрет – правильное питание и режим дня.

4 секрет – ежедневный физический труд.

-Как вы думаете, трудно выполнять все это и стать долгожителем?

Давайте будем выполнять эти секреты и проживём долгую и счастливую жизнь.  
Остановка «Школа». Прошу всех выйти из автобуса и отправиться в столовую на обед. Тщательно пережевывая пищу и смачивая её слюной. Приятного аппетита!.

## **Дополнительный материал**

### **Нарушения осанки**

У некоторых детей возникает нарушение осанки. Это называется сколиозом. (Рисунок.) Это значит, что деформирован позвоночник, начинается такая болезнь, как правило, в 8-10 лет. Лечится долго, иногда даже в больнице.

Позволяет держать осанку позвоночник - основной стержень тела. Он проходит посередине спины. Это гибкий ствол, составленный из 33 костей-позвонков (можно показать рисунок). К позвоночнику присоединены ребра. Их можно пересчитать. Попробуйте, сделать это.

- Сколько вы насчитали у себя ребер? (*12 пар.*)

- Какую работу выполняют ребра? (*Защищают внутренние*

органы от повреждения.).

### **Осанка - стройная спина**

- Как вы думаете, может ребенок сам сформировать правильную осанку или, наоборот, деформировать её?
- Почему искривляется позвоночник у детей?

### **Правила для поддержания правильной осанки:**

- Что нужно делать, чтобы осанка была хорошей?
  - ❖ Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
  - ❖ Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
  - ❖ При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
  - ❖ Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
  - ❖ Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
  - ❖ Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегая неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить, полежать
  - ❖ Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузив позвоночник).
  - ❖ Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

### **“Из истории зубной щетки и зубного порошка”.**

**1-й ученик.** Конечно, сейчас невозможно установить, когда, где и как появилась зубная щетка – незаменимый инструмент здоровья. Наверное, какой-нибудь наш далекий предок проснулся утром в пещере с неприятным вкусом во рту, взял прутик, пожевал его конец и начал чистить зубы. Кстати, в Индии до сих пор на базарах продают такие “зубные щетки” – веточки дерева ним. Достаточно очистить такую веточку от коры и пожевать. Размочаленные волокна с успехом очищают зубы, а выделяющийся при этом сок (весьма приятный на вкус) обладает дезинфицирующими свойствами и отлично укрепляет десны.

**2-й ученик.** А древние римляне в качестве зубного порошка использовали сложный состав, в который входили скорлупа от устриц, мед, вода и многое другое, подчас заморского происхождения. Неимущий гражданин римской империи, у которого не было денег на покупку “импортного порошка”, довольствовался золой или углем от костра, а потом полоскал рот водой.

**3-й ученик.** Жители Сибири и Урала для украшения десен и чистки зубов пользовались жевательной мастикой, которую варили из сосновой смолы.

А вот во Вьетнаме в далёкие времена по-другому решали эту проблему. Там покрывали зубы... черным лаком. На первый взгляд как-то странно и необычно, но потом можно и привыкнуть.

Зубная же щетка той "конструкции", к которой мы все привыкли, появилась не так уж давно: в конце XVIII века в Германии открылась первая фабрика зубных щеток.

В наши дни чуть ли не каждая фирма предлагает свою конструкцию зубных щеток.

А сможете ли вы придумать свою зубную щетку?

### Творческое задание.

1. Задание. Нарисовать рисунок зубной щетки будущего.

2. Выставки рисунков учащихся

Дети читают стихотворение о правилах гигиены.

1). Буль, буль, буль – журчит из крана, -  
Просыпаться нужно рано.  
И в постели не лежать –  
День зарядкой начинать.

2). Я – вода, вода, водища,  
Приглашаю всех умыться,  
Чтобы глазки заблестели,  
Чтобы щёчки заалели...

3). Вы позавтракали вкусно?  
Зубы вам почистить нужно.  
В руку щёточку возьмём,  
Зубной пасты нанесём.

4). И за дело взялись смело,  
Зубы чистим мы умело:  
Сверху – вниз и справа – влево.  
Снизу – вверх и снова влево.

5). Их снаружи, изнутри  
Ты старательно потри.  
Чтоб не мучиться с зубами,  
Щётку водим мы кругами.

6). Зубы чистим осторожно,  
Ведь поранить дёсны можно...  
А потом что? А потом  
Зубы мы ополоснём.

7). Нам понадобится кружка...  
Улыбнитесь-ка друг дружке,  
Поработаем умело!  
Наши зубки стали белы.

### Подведение итогов

- Сколько раз мы чистим зубы в день?

Мы чистим зубы дважды в день.  
И делать это нам ... (не лень).

- С помощью, каких предметов мы чистим зубы? (*Три минуты щёткой с пастой.*)

- Какие зубы надо чистить? (*Чистим зубы все подряд.*)

- Как начинается чистка зубов? (*Чистим сверху, чистим снизу, и снаружи, и внутри.*)

- А зачем внутри? (*Вычищаем всех бактерий.*)

- А в заключение? (*И язык почистим.*)

- Что еще осталось нам сделать? (*Рот осталось сполоснуть.*)