

## Классный час на тему «Путешествие в страну Здоровья». 1 класс

**Цели:** 1. Познакомить ребят с гигиеническими правилами и способами ухода за кожей рук и зубами.

2. Научить приемам снятия напряжения с глаз.

3. Сформировать устойчивые установки на соблюдение режима дня.

4. Формировать знания детей о здоровом образе жизни.

**Оборудование:** детские рисунки, иллюстрации, карточки с высказываниями, карточки с названиями остановок, музыкальный центр, макет зуба.

Классный час проводится в форме заочного путешествия. Вместе с детьми выбирается вид транспорта, на котором будет совершено путешествие (например воздушный шар). На доске располагается карта страны Здоровья, на которой помечены остановки, запланированные во время путешествия, маршрут движения. Экскурсию проводит классный руководитель.

Карта страны Здоровья.

Станция «Глаза».

Станция «Зубы».

Станция «Руки».

Станция «Режим».

Станция «Привычки».

Станция «Здоровье».

**Вступительное слово.** Сегодня мы отправляемся в необычное путешествие в страну Здоровья. Ведь самое главное, что есть у человека это здоровье. Будет здоровье, будет все. Как вы думаете на чем удобно совершить путешествие? ( Ответы детей). Мы сегодня будем путешествовать на воздушном шаре.

**Станция «Глаза».**

Загадка . На ночь два оконца

Сами закрываются,

А с восходом солнца

Сами открываются. ( Глаза).

Как вы догадались? Что вы знаете о глазах?

(Ответы детей.)

Прислушайся!

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!

Если у вас устали глаза во время чтения книги, подготовки уроков, рекомендую провести зарядку для глаз. Давайте разучим упражнения, снимающие утомление с глаз:

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; затем открыть (5-6 раз).
2. Быстро поморгать в течение 1-2 минут.
3. Закрывать веки и массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 мин.

Под музыку отправляемся на следующую станцию.

### **Станция «Зубы».**

*На этой станции ученики узнают, как правильно чистить зубы, выбирать зубную щетку.*

32- веселых друга  
Уцепившись друг за друга  
Вверх и вниз несутся в спешке  
Хлеб жуют, грызут орешки.  
Красивые 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?

Что мы знаем о зубах ?

Дети рассказывают и показывают на макете зуба.

Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, то эмаль начинает разрушаться, образуются дырочки - кариес.

Плохо жить мне стало вдруг:

Разболелся сильно зуб!

Нету мочи никакой,

Надо зуб лечить больной.

Вот уже который день

С болью я брожу, как тень.

Надо б к доктору идти,

Кто поможет мне дойти?

Чтобы зубы не болели, за ними надо ухаживать. Поэтому у зубов есть помощники.

Жесткая щетинка,

Гладенькая спинка,

Кто со мной не знается,

Тот от боли мается. (Зубная щетка).

Какие предметы личной гигиены помогают сохранить зубы здоровыми?

Надо помнить о том, что зубная щетка и зубная паста должны соответствовать возрасту, т.е. быть специальными - для детей. Щетку надо выбирать с ровной, мягкой щетинкой. Регулярно ее мыть. Менять раз в 3-4 месяца.

**Знать основные правила:**

-чистить зубы 2 раза в день;

- меньше есть сладкое, больше овощей, фруктов;

- если болит зуб, надо идти к врачу.

Под музыку отправляемся на следующую станцию.

### **Станция «Руки».**

Разве вы не видели на руках грязь?  
А в грязи живет зараза, незаметная для глаз!  
Если, руки не помыв, пообедашь сели вы,  
Вся зараза эта вот к вам отправится в живот!

Почему так важно мыть руки?

Необходимо строго соблюдать гигиену рук и ногтей, чтобы не заразиться инфекционными заболеваниями, которые передаются через грязные руки. Обязательно мыть руки с мылом теплой водой.

Под музыку отправляемся на следующую станцию.

### **Станция «Режим».**

*На этой станции обсуждается значение режима дня. Нужен ли он школьникам?*

-Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять-

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

- А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время. зря тратят не только минуты, но и целые часы.

### **Сценка «Сейчас».**

-Наташенька, вставай!

-Сейчас.

-Уж день, взгляни в окно!

Ведь ты задерживаешь нас!

Ведь ты не спишь давно!

-Ну маменька, ну чуточку,

Еще одну минуточку!

-Наташа, сядь к столу!

-Сейчас!

-Ну сколько можно ждать?

-Твой чай уже в четвертый раз

Пришлось подогреть!

-Ну мамочка, ну чуточку!

Еще одну минуточку!

-Наташа, спать пора!

-Сейчас!

-Ну сколько раз просить?

Ведь завтра утром снова

Не сможешь глаз открыть!

- Ну мамочка, ну чуточку!

Еще одну минуточку!

- Вы, наверное, догадались, сто вместо слова «сейчас» нужно отвечать «сию минуту» и сразу выполнять всё, о чем вас просят старшие. А чтобы научиться беречь своё время, нужно правильно организовывать свой режим дня.

*Дети рассказывают о своём режиме дня.*

*Учитель дополняет ответы детей.*

Под музыку отправляемся на следующую станцию.

### **Станция « Привычки».**

Интересно, все вокруг только и говорят: «полезные привычки», «вредные привычки». А что такое привычки?

Привычка – это то, что человек привык делать не задумываясь, почему он это делает и как.

Какие привычки называются полезными?

Например, чистить зубы, мыть руки перед едой. Это есть хорошие привычки.

Какие привычки называются вредными?

Грызть кончик карандаша – это дурная привычка.

Беспорядок в комнате, когда не вымыта посуда после еды.

А как появляются хорошие и плохие привычки?

-Почти всё, что человек делает часто, каждый день, можно считать привычками. Вредные привычки появляются легко – поленился вымыть посуду за собой один раз, другой, а третий раз, даже не задумываясь, оставишь её на столе. А приучить себя к порядку и аккуратности сложнее. Хорошие привычки можно воспитать в себе, но это потребует усилий, старания.

Запомните, что избавиться от вредных привычек и воспитать хорошие можно. Главное – принять твёрдое решение и не отступать от него.

-Я очень часто забывала мыть руки перед едой, и бабушка постоянно напоминала. А сейчас я всегда сажусь за стол с чистыми руками.

Если есть правило, как воспитать хорошую привычку, то есть и правило, как избавиться от плохой. Решить раз и навсегда и не отступать.

### **Задание.**

Попробуйте вспомнить свои полезные и вредные привычки.

Разделить карточки с названиями на вредные и полезные привычки

Под музыку отправляемся на последнюю станцию.

### **Станция «Здоровье».**

Здоровье- это не игрушка.

Легко сломать. Нельзя купить.

Давайте лучше мы подумаем,

Как нам его подольше сохранить.

В старину говорили, что здоровье приходит золотниками, а уходит пудами. Золотник – это совсем небольшой вес, примерно вес одной пятикопеечной монеты, а пуд ~ 16 кг. Это значит, что стать здоровым можно постепенно, а вот потерять здоровье намного быстрее.

По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни.

Однажды ученые поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс упражнений, а другой предстояло пролежать 20 дней. Всего 20 дней... И что получилось? У тех, кто лежал, появились головокружения, они не могли долго ходить, им трудно дышать, пропал аппетит, они стали плохо спать, снизилась работоспособность.

Итак физические упражнения необходимы. Но нужно и закаляться, выполнять профилактические упражнения, например, такие как это мы делаем на уроках.

*Дети выполняют упражнения.*

Стали мы учениками ( шагаем на месте),

Соблюдаем режим сами (хлопки в ладоши)  
Утром мы, когда проснулись (прыжки)  
Улыбнулись, потянулись (потягивание)  
Для здоровья, настроенья (повороты туловища влево – вправо)  
Делаем мы упражненья (рывки руками перед грудью)  
Руки вверх и руки вниз  
На носочки поднялись  
То присели, то нагнулись  
И опять же улыбнулись (хлопки руками)  
А потом мы умывались (потянулись, руки вверх, вдох – влево)  
Завтракали не торопясь (приседания),  
В школу, к знаниям стремясь (шагаем на месте)

Наше путешествие по стране Здоровья подошло к концу. Пусть каждый из вас будет весел и здоров. Пусть каждый класс, каждая школа, дом, улица будет **городом Чистоты и Порядка.**

А в заключении я вам предлагаю стихи, которые помогут ещё раз проверить ваши знания о том, как надо сохранять здоровье и укреплять его.

Если мой совет хороший,  
**Вы похлопайте в ладоши.**  
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?  
**Нет, нет, нет!**

Говорила маме Люба: -  
Я не буду чистить зубы.  
И теперь у нашей Любы  
Дырка в каждом, каждом зубе.  
Каков будет ваш ответ?  
Молодчина Люба?  
**Нет, нет, нет!**

Зубы вы почистили  
И идёте спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?  
**Нет, нет, нет!**

