

*Кокурина Анна Борисовна,  
учитель начальных классов,  
МКОУ «Солигаличская СОШ»,  
г. Солигалич*

## **Сценарий классного часа 2 класса на тему «Путешествие в страну Здоровья».**

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

**Оборудование:** на доске вывешивается карта страны Здоровья, на которой помечены остановки, запланированные во время путешествия, маршрут движения; 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, 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.

Приглашённое: зубной врач, Знайка, Бабушка-Загадушка (ими могут быть переодетые ученики или родители или дети более старшего возраста).

### **Ход классного часа**

#### **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 резинах сапожках.  
Ученики. Это автобус.

Учитель. Вот на таком веселом автобусе мы с вами и отправимся в путешествие. (Рисунок автобуса вывешивается на доску.) Занимайте места, отъезжаем. (Выполнить несколько движений, изображающих езду на автобусе.) Первая станция - Руки. (Заранее подготовленные ученики читают стихотворение.)

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 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. Если кожа рук сухая, то обязательно смажьте их кремом.

#### **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).

#### **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 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.

Поехали на следующую станцию. (Ребята выполняют имитационные упражнения езды на автобусе). Следующая станция - 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!  
Нет у 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?

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.

#### **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? (Зуб поврежден, в нем дырочка.)

- Почему появилось повреждение? Как называют врача, который лечит зубы? (Стоматолог.)

#### **Беседа**

Учитель. Что вредно для зубов?

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

(На этой станции выступает зубной врач, с рассказом о том, как правильно чистить зубы. Желаящие могут почистить зубы под чутким руководством врача.)

## **Практикум "Чистка зубов"**

(Дети соблюдают порядок чистки зубов.)

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

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

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

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

5. 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 идем

В год два раза на прием.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!

(В заключение стоматолог раздает детям памятки.)

### **Памятка**

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

Учитель. Спасибо нашему доктору, а нам пора отправляться дальше. Подустали в пути, давайте разомнемся. (Выполняют любую подвижную физкультминутку, можно использовать музыку.)

Поглядело солнце вправо,

А потом налево.

Лучи свои расправило

И нас теплом согрело.

А пока мы веселились, наш автобус подъехал к следующей станции. Она называется «Глава». Прислушаемся, кто это нас тут встречает? Да это же Знайка!

Знайка.

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!

Зарядка для глаз  
(Проводит учитель или Знайка.)

Знайка. Ребята, если у вас устали глаза во время чтения книги или подготовки уроков, рекомендую провести зарядку для глаз. Все встали и вышли из автобуса. Посмотрите, какая красота вокруг (выполняем круговые вращения 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 эти упражнения и мои советы, тогда ваше зрение будет отличным. А я прощаюсь с вами. До новых встреч!

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. Лекарства от всех болезней спрятаны в наших загадках, которые приготовила для вас 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).

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.)

Врач тем редко нужен,  
Кто со мною дружен.  
Кожа потемнеет,  
Сам похорошеет. (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.  
Позовешь меня - бегу,  
От болезней берегу. (Вода.)

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

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).

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

### **Игра «Плохо-хорошо»**

*Хорошо:*

1. Мыть ноги, руки, принимать душ.
2. Чистить зубы.
3. Проветривать комнату.

4. Гулять на свежем воздухе.
  5. Спать на жесткой постели, на спине.
- Снятся ли вам неприятные сны?  
- Как вы думаете, почему?

*Плохо:*

1. Перед сном много пить, есть.
2. Смотреть страшные фильмы.
3. Слушать громкую музыку.
4. Физически напрягаться перед сном.
5. Играть в шумные игры.

Учитель. Ну вот, ребята, наш автобус подъезжает к нашей школе, а путешествие закончилось. Давайте немного поиграем.

### **Игровая часть**

Чтец 1.

Вам, мальчишки и девчонки,  
Приготовили советы мы.

Чтец 2.

Если наш совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

Чтец 1.

На неправильный совет  
Говорите: нет, нет, нет.

Чтец 2.

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

Чтец 1.

Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Дети. Нет, нет, нет!

Чтец 2.

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?

Дети. Нет!

Чтец 1.

Блеск зубам чтобы придать,  
Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

Дети. Нет, нет, нет, нет!

Чтец 2.

Ох, неловкая Людмила

На пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный совет?

Молодчина Люда?

Дети. Нет!

Чтец 1.

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Чтец 2.

Зубы вы почистили

И идете спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Дети. Нет, нет, нет, нет!

Чтец 1.

Запомните совет полезный,

Нельзя грызть предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Чтец 2.

Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет?

Дети. Нет, нет, нет, нет!

Чтецы 1 и 2 (хором).

Вы, ребята, не устали,

Пока здесь стихи читали?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что - нет.

Подведение итогов



- Что нового для себя вы узнали из путешествия?

Это интересно!

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

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет - закаленное тело. Второй секрет - хороший характер. Третий секрет - правильное питание и режим дня. Четвертый секрет - ежедневный физический труд.

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

- Выполняйте все правила и будете здоровыми и долго жить! Классный час закончился. До свидания.