

# *Внеклассное мероприятие*

## *«Путешествие по городам Страны здоровья»*

*(для 1 класса)*

Автор работы:  
Мишукова Ольга Ивановна  
учитель начальных классов  
МБОУ Сосновской СОШ №1  
р. п. Сосновка  
Сосновского района  
Тамбовской области

## Цели и задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни;
- закрепление знаний об уходе за глазами, ушами и зубами.

## Ход мероприятия

**Учитель:** Ребята, мы сегодня отправимся в необычное путешествие по городам Страны здоровья. Давайте отправимся в увлекательное путешествие, только путь наш лежит по школе, идти надо тихо, друг за другом. (Ребята вместе с учителем отправляются в путь и приходят в кабинет медицинской сестры (медицинский кабинет), где их встречает Доктор Айболит – ученик старшего класса)

**Доктор Айболит:** Здравствуйте, дети! Я рад, что вы справились с заданием, и хочу пригласить вас в загадочное путешествие. Представьте себе, что мы все находимся в Стране здоровья. В этой стране расположены три древних города, которые находятся здесь со времен зарождения человечества.

### Путешествие по Глазограду

**Доктор Айболит.** Сначала отправимся в первый. (Подводит ребят к декорации, где изображен дом в виде глаза, а за шторой на окне — зрачок. Возможен муляж человеческого глаза).

Отгадайте загадку и вы узнаете, в какой город мы пришли. «Два братца через дорожку живут, а друг друга не видят». (*Ответы первоклассников.*) Верно, это глаза, и город называется Глазоград. Как вы думаете, кто из животных самый зоркий? (*Орел, сова.*) Зачем нужны глаза человеку? (*Варианты ответов ребят.*) Посмотрите друг другу в глаза. Какого они цвета? (*Голубые, серые, карие, зеленые.*)

**Доктор Айболит:** Что можно увидеть, рассматривая глаз? Цветное колечко — радужная оболочка, или радужка. В центре глаза виден черный кружок. Он то расширяется, то сжимается. Это зрачок. Давайте понаблюдаем за зрачком. Посмотрите друг другу в глаза (*выключает на несколько секунд свет*). Что произошло со зрачком в темноте? Он расширился. А при свете? Зрачок сужается. Глаза очень нежные, поэтому они нуждаются в защите. У каждого глаза есть стражи (веки, ресницы, брови). Они защищают их от пыли, ветра и пота. Есть еще один страж. Он вам всем хорошо знаком — это слезы. Они тоже защищают глаза от попадания в них соринок. Глаза надо не только защищать, но и ухаживать за ними. По утрам и вечерам — умывать. Глазам, как и нам, надо заниматься физкультурой. Называется она «гимнастика для глаз». Давайте выполним ее все вместе.

**1-е упражнение.** Закрыть ладонями глаза, не нажимая на них полностью, исключая доступ света (1—2 мин). Открыть глаза.

**2-е упражнение.** Закрыть глаза. Массировать надбровные дуги легкими круговыми движениями указательных пальцев от носа к виску (2—3 раза).

**3-е упражнение.** Закрыть глаза. Медленно переводить глазные яблоки в крайнее левое, затем — в крайнее правое положение (5—6 раз).

**4-е упражнение.** Открыть глаза и посмотреть на цветок, нарисованный на стекле, затем перевести взгляд на вид из окна (5—6 раз).

**Доктор Айболит:** Эту гимнастику нужно повторять каждый день. А вам, первоклассникам, надо всегда вести себя правильно, чтобы не получилось так, как в стихотворении Ю. Макарова.

В жизни всякое случается  
Подчас,  
Мне навстречу ковыляет

Карабас.  
И хромает и рыдает Барабас —  
Слезы горькие роняет  
Он из глаз.  
— Где вы были,  
Карабас-Барабас?  
Почему у вас подбит  
Правый глаз?  
Бороды как не бывало  
У вас,  
Что случилось,  
Карабас-Барабас?  
Чешет сбитое колено Карабас:  
— Я попал на перемену  
В ...

*(Ребята должны хором сказать: «первый класс!»)*

А теперь пришло время отправиться в другой город. Но путь к нему сложен и требует сноровки.

*(Учащиеся вместе с учителем и Доктором Айболитом отправляются в спортивный зал или в фойе школы (игровую комнату).*

### **Путешествие по Ухограду**

**Доктор Айболит:** Наконец, мы пришли в город под названием Ухоград. О чем мы поведем беседу? Верно, об ушах. Органы слуха есть у животных и человека. Животным слух помогает поймать добычу, найти друг друга. А зачем нужны уши человеку? *(Варианты ответов учеников.)* Попробуйте закрыть уши руками. Что произошло? Плохо слышны звуки. Стало труднее общаться нам с вами. Как же надо ухаживать за ушами? *(Ответы ребят.)* Давайте посмотрим, все ли дети в нашем классе хорошо слышат. Учитель проводит *игру «Не попадись лисе».*

*(Цель. Проверить слух, упражнять в ходьбе на носках.*

*Ход игры. «Лиса» (любой ученик) с закрытыми глазами должна услышать и поймать «зайцев» (остальных учеников класса), которые решили пробраться к ней в огород. Зайцы должны как можно тише пройти мимо лисы, чтобы она не услышала их.*

*«Лиса» находится в одной стороне аудитории (спортзала, фойе), а «зайцы» — в другой. Ученики медленно пробираются мимо «лисы» в другую сторону. Пойманнй «заяц» выбывает из игры. Игру можно повторить дважды или трижды.)*

### **Путешествие по Зубограду**

**Доктор Айболит.** Чем во рту еду жуем, Что «на полочку кладем»? Что из пасти льва торчат И пугают всех ребят? *(Ответы ребят.)* Правильно — зубы. Следовательно теперь наш путь лежит в последний город — Зубоград. Что помогает нам переваривать пищу? *(Варианты ответы учеников.)* Пища во рту смачивается слюной и измельчается зубами. Первые зубы — молочные. Со временем молочные зубы выпадают, а на их месте вырастают постоянные. Как вы думаете, у кого болят зубы. *(Ответы ребят.)*

Верно, у того, кто ест много сладкого. Есть ли у зубов защитник? Есть. Зубная эмаль. Она твердая, белая. Надо стараться ее не повредить. Что надо делать, если заболел зуб? Срочно идти к врачу. Как же следует ухаживать за зубами? Давайте поиграем.

### **Игра-пантомима «Чистка зубов»**

Представьте себе, что вы рано утром чистите зубы под краном воды. В руках у вас зубные щетки. Я буду вам называть правила чистки зубов, а вы движениями рук выполнять их. Договорились?

1. Чистить внешнюю поверхность зубов. Зубная щетка располагается вдоль линии десен (верхних и нижних). Движения — сверху вниз, затем снизу вверх.
2. Чистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки — вперед-назад.

3. Кончиком щетки чистить внутреннюю сторону зубов круговыми движениями.

**Доктор Айболит:** Какие вы все молодцы! А сейчас я вам назову несколько русских народных пословиц и поговорок о здоровье, а вы попытайтесь объяснить их значение. Итак...

- Та душа не жива, что по лекарям пошла.
- На болячку не молись, а лечись.
- Лук да баня все правят.
- И собака знает, что травой лечатся.
- Живи с разумом, так и лекарок не надо.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- Верь не болезни, а врачу.

*(Возможные рассуждения первоклассников.)*

Но теперь нам пора собираться в обратную дорогу. Она проходит через солнечную полянку, где живет много солнечных зайчиков. Давайте попытаемся их поймать.

Игра заключается в том, что учитель или Доктор Айболит маленьким зеркальцем пускает «солнечных зайчиков», а ребята должны «поймать» их. Возможен вариант, когда выбираются несколько ребят — «солнечных зайчиков», которые будут убегать, а остальные должны их поймать.

По окончании игры учитель подводит итоги мероприятия.

Литература: Н. Ф. Дик Развивающие классные часы и праздники в 1-2 классах. Ростов н/Д: Феникс, 2006