

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 соринки. 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. Закрывать ладонями глаза, не нажимая на них полностью, исключая доступ света (1—2 мин). Открыть глаза.

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

3-е упражнение. Закрывать 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. Пойманный «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 ответов 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