2 класс. Учитель начальных классов- Александрова Л.В.

Кл.час «Путешествие в страну Здоровье».

**Вступительное слово**. Сегодня мы отправляемся в необычное путешествие в страну «Здоровье». Ведь самое главное, что есть у человека- это здоровье. Будет здоровье, будет все.

**1. Станция « Глаза»**

На ночь два оконца

Сами закрываются,

А с восходом солнца

Сами открываются. Что это? ( Глаза)

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 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 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!

Давайте разучим упражнения, снимающие утомление. Физминутка для глаз.

**2. Станция « Зубы»**

32 весёлых зуба,

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? ( о зубах)

Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. если не ухаживать за зубами или неправильно питаться, то эмаль начинает разрушаться.

Выходит мальчик с забинтованной рукой.

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 помощница.

Жесткая щетинка,

Гладенькая спинка,

Кто со мной не знается,

Тот от боли мается. Что это? (Зубная щетка)

Надо помнить о том, что зубная щетка и зубная паста должны быть специальными для детей. Щетку надо выбирать с ровной, мягкой щетиной и менять её раз в 3-4 месяца.

Знать основные правила:

-чистить зубы 2 раза в день;

- меньше есть сладкое, больше овощей, фруктов;

-регулярно показываться врачу;

-если заболит зуб, срочно обратиться за медицинской помощью.

**3.Станция «Руки»**

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 вот, к вам отправится в живот!

В нашей школе есть закон:

«Вход неряхам запрещен»

Грязные руки грозят бедой,

Чтоб хворь тебя не скосила,

будь аккуратен перед едой

Мой руки с мылом.

Необходимо строго соблюдать гигиену рук и ногтей, чтобы не заразиться заболеваниями, которые передаются через грязные руки.

**4. Станция «Привычки»**

Интересно, все вокруг только и говорят:«полезные привычки», «вредные привычки»?

Привычка- это то, что человек привык делать, не задумываясь.

**Какие привычки называют полезными?**

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

**Какие привычки называют вредными?**

Грызть кончик карандаша- это дурная привычка.

Беспорядок в комнате, когда не вымыта посуда после еды.

Один итог у нашего рассказа:

Привычка вредная страшнее, чем зараза.

Куренье-яд.

И это не секрет,

Дым не глотайте - вот вам мой совет.

Если мыть не хочешь уши

И в бассейн ты не идёшь,

С сигаретою ты дружишь,

То здоровья не найдешь.

**5. Станция «Здоровье»**

Здоровье – это не игрушка.

Легко сломать. Нельзя купить.

Давайте лучше мы подумаем,

Как нам его подольше сохранить.

Стали мы учениками,

Соблюдаем режим сами.

Утром мы, когда проснулись,

Улыбнулись, потянулись.

Для здоровья, настроенья,

Делаем мы упражненья.

Руки вверх и руки вниз,

На носочки поднялись

И опять же улыбнулись.

А потом мы умывались,

Завтракали не торопясь,

В школу, к знаниям стремясь.

Наше путешествие по стране Здоровья подошло к концу. Пусть каждый класс, каждая школа, дом, улица будет **городом Чистоты.**

Предлагаем вам стихи, которые помогут ещё раз проверить, как сохранять здоровье и укреплять его.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: **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!**

Зубы вы почистили

И идете спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать,

Это правильный ответ?

**Нет!**

**Итог.**

Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и весёлым

Дать совет я вам готова,

Как прожить без докторов.

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу утром, суп в обед,

А на ужин винегрет.

Надо спортом заниматься,

Умываться, закаляться,

Лыжным бегом увлекаться

И почаще улыбаться.

Мы желаем вам, ребята, быть здоровыми всегда,

Но добиться результата невозможно без труда.

Свежим воздухом дышите по возможности всегда,

На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты, как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.