МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПЛОСКОШСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

**ВНЕКЛАССНОЕ ЗАНЯТИЕ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА ТЕМУ:**

**«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»**

Социальный педагог:

Степанова Юлия Викторовна

Цель:

* Обучающая: познакомить учащихся с правилами гигиены, режима дня и т.д.
* Воспитывающая: воспитывать аккуратность
* Развивающая: способствовать развитию потребности в чистоте, правильном уходе за телом.

Оборудование:

* Кроссворд, таблички с профессиями, листы для рисования

Форма проведения:

* Беседа,
* Игровая деятельность

Здравствуйте ребята!

Наше сегодняшнее занятие необычное. Называется оно «Путешествие в страну Здоровья». Сегодня вы узнаете о том, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми, как беречь зрение, слух, сохранить здоровыми зубы и многое другое.

Хотите попасть в страну ЗДОРОВЯЧКОВ?

А попасть туда мы сможем с помощью друзей, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно и всем, без выбора. Давайте с ним познакомимся!

Почему вы идете гулять на улицу, а не сидите дома?

(Ответ: Потому что нужно дышать свежим воздухом)

Свежий воздух – это наш с вами первый друг!

А без чего засохли бы кусты, деревья и не могло бы быть ничего живого?

(Ответ: Вода)

Не приводит ни к чему

Вновь испачкаются руки

Шея, уши и лицо

Так зачем же тратить силы

Время попусту терять

Стричься – тоже бесполезно

Никакого смысла нет.

К старости само собою облысеет голова!

Представьте себе человека, который соблюдает эти советы. Это красивый человек?

(Ответ: Нет)

Поэтому, чистоту нужно соблюдать не только для здоровья, но и для красоты.

А теперь настало время отправиться в струну ЗДОРОВЯЧКОВ. Сопровождать нас туда будет всем известный доктор АЙ……….! (Изображение Айболита крепится на доске)

В этой стране 3 города.

Айболит привел нас в первый город. Отгадайте загадку и вы узнаете в какой город мы пришли.

«Два братца через дорожку живут,

А друг друга не видят?»

 (глаза)

Верно ребята, это глаза! А наш город называется Глазоград!

Как вы думаете, зачем нужны глаза человеку?

(Ответ: видеть, узнавать предметы, цвета)

Конечно, глаза очень нужны человеку, поэтому их нужно беречь, они очень нуждаются в нашей защите. У каждого человека есть стражи – это веки, ресницы и брови. Они защищают глаза от пыли, ветра и пота. Есть еще один страж. Он вам всем очень 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 – умываться. Глазам, как и нам, надо заниматься физкультурой. Называется она «гимнастика для глаз».

Давайте выполним ее вместе.

1 упражнение

Закройте глаза ладонями, не нажимая на них, подержать 5 мин. и открыть.

2 упражнение

Закрыть глаза и массировать брови легкими движениями от носа к виску. Повторить это 2 – 3 раза.

3 упражнение

Медленно переводить глаза, не поворачивая головы, вправо, влево, вверх, вниз. Повторить 3 раза.

Эту гимнастику надо выполнять каждый день, тогда ваши глазки будут меньше уставать.

А теперь пришло время отправиться в другой город.

В какой город мы пришли, вы узнаете отгадав следующую загадку

Оля слушает в лесу,

Как кричат кукушки.

А для этого нужны

Нашей Оле ...

 (ушки)

Наша остановка в городе Ухоград. Орган слуха есть как у животных, так и у человека. Животным слух помогает поймать добычу, найти друг друга. Зачем нужны уши человеку? Попробуйте закрыть уши руками и сказать друг другу «Привет!». Что произошло?

(Ответ: плохо слышно)

Стало трудно общаться, правда? Как же надо ухаживать за ушами? Дело в том, что то, что мы считаем ушами лишь их наружная часть – ушная раковина. Внутри уха находится барабанная перепонка, с помощью которой мы слышим. Поэтому ни в коем случае нельзя громко кричать друг другу в уши, иначе она может лопнуть и тогда человек оглохнет. Снаружи уши тоже надо мыть и чистить, чтобы не скапливалась грязь.

Настало время идти в последний город.

Отгадайте загадку

Разгрызёшь стальные трубы,

Если часто чистишь ...

 (зубы)

Наша остановка в городе Зубоград. Поговорим мы сейчас конечно же о зубах. Что помогает нам переваривать пищу? Она смачивается слюной и измельчается зубами. Первые зубы – молочные. К десяти годам молочные зубы выпадают, а на их месте вырастают постоянные.

Как вы думаете, когда болят зубы?

(Ответ: когда ешь много сладкого, редко чистишь зубы и т.д.)

Правильно. У зубов есть защитник – зубная эмаль. Она твердая и белая, и надо стараться ее не повредить. Как же надо ухаживать за зубами? Запомните несколько правил:

1. Чистить зубы надо 2 раза в день, утром и вечером.
2. Стараться поласкать рот после еды
3. Есть поменьше сладкого, т.к. сахар разрушает эмаль
4. И раз в полгода нужно посещать стоматолога (кто такой стоматолог?), потому что даже если зуб не болит, врач может заметить маленькую дырочку и залечить ее легко и безболезненно.

Запомнили?

Какие же вы все молодцы! И нам пора возвращаться.

Итак, сегодня мы с вами побывали в стране Здоровячков.

Давайте вспомним, что надо делать, чтобы расти здоровым и сильным.

Молодцы! Самое главное не забывать о наших друзьях – воде, воздухе , солнце и других помощниках, которые всегда будут стоять на страже вашего здоровья.

В конце нашего занятия я хочу предложить вам разгадать кроссворд. Для вас это не составит никакого труда, т.к. я предлагаю вам и ответы к этому кроссворду. Ваша задача правильно его заполнить.

(На каждую пару выдается листок с кроссвордом и ответами к нему. Задача детей быстро вписать данные слова в клеточки)

 1. глаз

 2. сердце

 3. желудок

 4. кровообращение

 5. почка

 6. пищевод

 7. дыханье

 8. печень

Теперь прошу вас ответить на последний вопрос. К чему относятся все слова указанные в кроссворде?

(Ответ: все относится к строению человека (органы)

Приложение



 Печень, желудок, глаз, кровообращение, пищевод, почка, дыханье, сердце



 Печень, желудок, глаз, кровообращение, пищевод, почка, дыханье, сердце