**План-конспект внеклассного мероприятия на тему :**

**« Путешествие по городам Страны Здоровья»**

**Задачи:**

1. Формирование навыков здорового образа жизни
2. Закрепление знаний об уходе за глазами, ушами, зубами

Оборудование: плакаты(зрительный анализатор; слуховой анализатор ; зубы); плакат «Гимнастика для глаз».

**Ход мероприятия**

Учитель: Ребята, мы сегодня отправимся в необычное путешествие по городам Страны Здоровья. А поможет нам эта карта. Какие города изображены на этой карте? (Дети, умеющие читать, называют) Что необычного в их названии? На какие знакомые вам слова эти названия похожи?

Давайте отправимся в путешествие. Давайте представим, что мы все находимся в Стране Здоровья. В этой стране расположены три древних города, которые тут находятся со времен зарождения человечества.

**Путешествие по Глазограду.**

-Сначала отправимся в первый. Отгадайте загадку и вы узнаете, в какой город мы пришли.»Два братца через дорожку живут, а друг друга не видят» (ответы детей). Верно, это глаз.Как вы думаете, кто из животных самый зоркий? (орел, сова) Зачем нужны глаза человеку?(ответы детей) Посмотрите внимание друг другу в глаза. Какого они цвета? (ответы)

\_Что можно увидеть, рассматривая глаз? (Обращение к строению глаза) Цветное колечко – радужная оболочка, или радужка.В центре глаза виден чёрный кружок. Он то расширяется, то сжимается. Это зрачок.Давайте понаблюдаем за зрачком (смотрят друг другу в глаза) (Учитель выключает на несколько минут свет). Что произошло со зрачком в темноте?(Ответы) А при свете? (сужается). Глаза, как вы заметили, очень нежные, поэтому они нуждаются в защите.У каждого глаза есть стражи (веки, ресницы, брови). Как вы думаете, зачем они нужны?(ответы). Действительно, они защищают их от пыли, ветра и пота.Ещё один страж.Он вам всем хорошо знаком – это слёзы. Они тоже защищают глаза от попадения в них соринок.

-Глаза надо не только защищать, но и ухаживать за ними. По утрам и вечерам - умывать их.Глазам, как и нам, надо заниматься физкультурой. Называется она «гимнастика для глаз», Давайте выполним её все вместе. Обратите внимание на плакат. Тут показаны все упражнения для гимнастики глаз.

 Упр.1. Закрыть ладонями глаза, не нажимая на них полностью, исключая доступ света (1-2 мин.)

Упр. 2. Закрыть глаза. Массировать надбровные дуги легкими круговыми движениями указательных пальцев.

Упр. 3. Закрыть глаза. Медленно переводить глазные яблоки в крайнее левое, затем – в крайнее правое положение (5-6 раз)

Упр. 4. Открыть глаза и посмотреть на веточку дерева за окном, затем перевести взгляд на кончик пальца (5-: раз)

-Эту гимнастику нужно проводить каждый день. А вам, первоклассникам, нужно всегда вести себя правильно, чтобы не получилось так, как в стихотворении Ю.Макарова.

В жизни всякое случается

Подчас, Мне навстречу ковыляет

Карабас.

Он 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 …

(первый класс)

-А теперь мы должны отправиться в другой город. Но путь к нему сложен. Будем внимательны.

**Путешествие по Ухограду.**

-Наконец мы пришли в город под названием Ухоград. О чем мы поведем беседу? (ответы) Верно, об ушах. Органы человека есть у животных и человека. Зачем слух нужен животному? Правильно. Он помогает ему поймать добычу, найти друг друга. А зачем уши человеку? (варианты детей) Попробуйте закрыть руками уши. Что произошло? (ответы). Стало труднее с вами общаться. Как же ухаживать за ушами? (ответы детей). Давайте проверим, все ли дети в классе хорошо слышат?

Учвитель проводит игру «Не попадись лисе»(Лиса с закрытыми глазами должна услышать и поймать зайцев, которые решили пробраться к ней в огород. Зайцы должны пройти мимо лисы как можно тише)

Цель. Проверить слух, упражняясь в ходьбе на носках.

**Путешествие по Зубограду.**

-Отгадайте загадку. «Чем еду во рту жуём,

Что «на полочку кладем»?

Что из пасти люва торчат

И пугают всех ребят?

(Ответы детей) Правильно – зубы. Следовательно, теперь наш путь лежит в последний город - Зубоград. Что помогает нам переваривать пищу? (варианты) 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). Верно, у того, кто ест много сладкого. Есть ли у зубов защитник? (Есть?) Зубная эмаль.Она какая? (белая, твердая). Надо стараться ее не повредить.надо делать, если заболел зуб?(ответы) Правильно, срочно идти к врачу.Как же следует ухаживать за зубами?

\_Давайте поиграем?

Игра-пантомима «Чистка зубов»

-Представьтее, что вы утром чистите зубы. В руках у вас зубные щётки. Я вам буду называть правила чистки зубов, а вы движениями рук их выполнять.

1.Чистить внешнюю поверхность зубов. Зубная щетка располагается вдоль линии десен.Движения – сверху вниз, затем снизу вверх.

2.Чистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щётки – вперед-назад.

3.Кончиком щётки чистить внутреннюю сторону зуба круговыми движениями.

-Какие вы молодцы!А сейчас вы услышите несколько русских пословиц и поговорок о здоровье, а вы попытаетесь объяснить их значение. Итак…

-Та душа не жива, что по лекарям пошла.

-На болячку не молись, а лечись.

-Лук да баня всё 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.

(Рассуждения первоклассников)

-А теперь давайте выполним такую работу: изобразим на бумаге (в подготовленных прямоугольниках) то, что полезно для зубов, зрения и слуха,, и то, что вредно – в зачёркнутом квадрате.

Анализ работ. – Давайте же ещё раз скажем, что вредно, а что полезно? (ответы детей)