

**Классный час для 2 класса**  
**« Путешествие в страну здоровья»**

**Автор: Маляева Н.Н.,  
учитель начальных классов**

## **Классный час для 2 класса « Путешествие в страну здоровья»**

**Цель:** ознакомить ребят с гигиеническими правилами и способами ухода за кожей рук и зубами; научить приёмам снятия напряжения глаз; пропагандировать здоровый образ жизни.

### **Ход мероприятия**

Учитель.           Получен от природы дар -  
  
                          Не мяч и не воздушный шар.  
  
                          Не глобус это, не арбуз-  
  
                          Здоровье. Очень хрупкий груз.  
  
                          Чтоб жизнь счастливую прожить,  
  
                          Здоровье нужно сохранить.  
  
                          А как? Сейчас я вам скажу,  
  
                          Что знаю сам – всё расскажу.

Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие. Мы попадём в страну Здоровья. Нам надо выбрать вид транспорта, чтобы отправимся в путь.

                          Дом по улице идёт,  
  
                          На работу нас везёт.  
  
                          Не на курьих тонких ножках,  
  
                          А в резиновых сапожках.

Ученики.    Это автобус.

Учитель.    Вот на таком весёлом автобусе мы с вами и отправимся в путь. (Рисунок автобуса вывешивается на доску.) Занимайте места, отъезжаем. (Выполнить несколько движений, изображающих езду на автобусе.)

### **Первая станция - Руки.**

Что надо делать, чтобы наши руки всегда были чистыми?

Ученики. Нужно мыть руки с мылом.

Учитель. Совершенно верно. Нужно строго соблюдать гигиену рук и ногтей, чтобы не заразиться инфекционными заболеваниями, которые передаются через грязные руки. Обязательно мойте руки с мылом тёплой водой. Если кожа рук сухая, то смажьте их кремом.

### **Оздоровительная минутка.**

Учитель. Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно растирая его. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечника, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца. То же самое делайте дома со стопами (массаж).

### **Уход за ногтями.**

Учитель. Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов. Как надо ухаживать за ногтями?

Ученики. Ногти следует регулярно стричь. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление.

Учитель. Поехали на следующую станцию. (Ребята выполняют имитационные упражнения езды на автобусе).

### **Вторая станция – Зубы.**

Ученики читает загадки:

33 весёлых друга

Уцепились друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб жуют, грызут орешки.

Красные двери в пещере моей,  
Белые звери стоят у дверей.  
И мясо, и хлеб – всю добычу мою-  
Я с радостью этим зверям отдаю.

Учитель. О чём эти загадки?

Ученики. О зубах.

Учитель. Что вредно для зубов?

Ученики. Грызть орехи, есть очень холодную и очень горячую пищу, есть много сладкого.

На этой станции выступает школьный зубной врач, с рассказом о том, как правильно чистить зубы. Желаящие могут почистить зубы под чутким руководством врача.

### **Разучивание стихотворения**

Как поел, почисти зубки.  
Делай так два раза в сутки.  
Предпочти конфетам фрукты,  
Очень важные продукты.  
Чтобы зуб не беспокоил,  
Помни правило такое:  
К стоматологу идём  
В год два раза на приём.  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет!

Учитель. Спасибо нашему доктору, а нам пора топравляться дальше. А сначала давайте разомнёмся. ( Выполняют любую подвижную физкультминутку).

### **Третья станция – Глаза.**

Учитель. Ребята, послушайте мои советы.

Глаза поранить очень просто – не играй с предметом острым!

Глаза не три, не засоряй, лёжа 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 приносит пользу.

Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко!

Учитель. Ребята, какие советы вы можете добавить?

Ученики обсуждают в паре.

Учитель. Ребята, если у вас устали глаза во время чтения или подготовки уроков, рекомендую провести зарядку для глаз. Все встали и вышли из автобуса. Посмотрите, какая красота вокруг ( выполняем круговые вращения глазами, то в одну сторону, то в другую.) А теперь поморгали глазами, как бабочка крылышками (в течение 1-2 минут.) Посмотрите вдаль (смотрят в окно), а теперь близко (упражнение «Близко далеко»). Закрыли свои глазки и постояли с закрытыми глазами, представляя картину нашего путешествия. Открыли глазки. Не забывайте эти упражнения и мои советы, тогда ваше зрение будет отличным.

### **Подведение итогов.**

Учитель. Вот и подошло к концу наше путешествие в Страну Здоровья.

Что нового для себя вы узнали о здоровье? (ответы учеников)