

## Классный час «Гигиена и здоровье»

**Цель:** Прививать детям навыки здорового образа жизни; учить ухаживать за своим телом, заботиться о своем здоровье.

### I. Вступительное слово учителя

- Наше занятие сегодня будет необычным, его можно назвать «Школой здоровья». Вы узнаете много нового о себе, об особенностях своего организма; о том, как заботиться о себе, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми; как сберечь зрение и слух; как сохранить здоровыми зубы; что и как нужно есть и многое другое, т.е узнаете, как попасть в страну Здоровячков.

В этой стране есть много докторов, которые берегут наше здоровье ежедневно. Кто они? Сейчас мы это узнаем.

#### *Вспомним сказку « Мойдодыр».*

(Чтение отрывка стихотворения: «Рано утром на рассвете умываются утята...»)

- Зачем, для чего животные купаются и чистят свое тело?
- А зачем моется человек?
- Почему плохо быть грязнулей?

(Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши- человек плохо слышит. Грязная кожа – организм плохо дышит. Грязные руки – появляются глисты и т.д)

- Где больше всего скапливается грязи на теле человека?
- Как вы заботитесь о чистоте тела?

### II. Советы доктора Воды:

Раз в неделю мойся основательно.

Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.

Каждый день мой ноги и руки перед сном.

Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.

#### *Анализ игровой ситуации*

Я под краном руки мыла,  
А лицо помыть забыла.  
Увидав меня Трезор,  
Зарычал: « Какой...(позор)».

- Как же не быть грязнулей?

*(Подведение итога)*

### III. Глаза – главные помощники человека

- Отгадайте загадку: « Два братца через дорогу живут, друг друга не видят».(Глаза.)

- Как вы думаете, кто из животных самый зоркий?
- Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она

легко отыщет мышь в темноте. Человек не такой зоркий, как орёл, и в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

- Почему? (Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.)

### ***Оздоровительная минутка « Гимнастика для глаз»***

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.

Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – направо – вверх – налево – вниз. Повторите 10 раз.

Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтём пальца, мелено приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.

Посмотри в окно вдаль 1 минуту.

### ***Игра « Полезно – вредно»***

Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, что вредно (учитель демонстрирует детям соответствующие рисунки):

Читать лежа.

Смотреть на яркий свет.

Смотреть близко телевизор.

Оберегать глаз от ударов.

Промывать по утрам глаза.

Тереть глаза грязными руками.

Читать при хорошем освещении. (Подведение итога)

## **IV . Чтобы уши слышали**

Прослушайте диалог (можно подготовить двух детей):

- Здравствуй, тетя Катерина!

- У меня яиц корзина.

- Как поживают домашние?

- Яйца свежие, вчерашние.

- Ничего себе вышла беседа!

- Авось распродам до обеда.

- Что произошло? Почему два человека не поняли друг друга?

- Речь, звуки помогают нам слышать органы слуха - уши.

- ***Слух - большая ценность для человека.***

### **I. Проведение опытов**

#### **Опыт 1**

- Заткните уши ватой. Что произошло?

- Сразу исчезли все звуки. Вы перестали слышать. С помощью органов слуха нам подвластен целый мир звуков: шум дождя, журчание ручейка, музыка и речь окружающих людей.

#### **Опыт 2**

- При проведении этого опыта глаза должны быть закрыты. Возьмите часы и медленно приближайте их к уху до момента, когда станет слышно едва заметное тиканье. Измерьте расстояние от часов до уха. Чем больше расстояние звучащего предмета до уха, тем выше слуховая чувствительность.

**Чтобы сберечь органы слуха, необходимо:**

*Защищать уши от сильного шума.*

*Защищать уши от ветра.*

*Не ковырять в ушах.*

*Не сморкаться сильно.*

*Не допускать попадания воды в уши.*

*Если уши заболели, обратиться к врачу.*

*Правильно чистить уши: намыленным пальцем.*

*Мыть уши каждый день.*

*Каждое утро разминать ушную раковину. (Подведение итога)*

## **V. Почему болят зубы**

**Загадка:** « Полон хлевец белых овец». (Зубы.)

- Что помогает переваривать пищу?

Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6 – 7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10 – 11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Если потеряет человек постоянный зуб – новый на его месте уже не вырастет.

В небе солнышко светило,  
На лугах цвели цветы,  
Веселились дети лихо,  
Развлекались, как могли.  
Только Кате не до смеха:  
У нее во рту «потеха»,  
Заболел молочный зуб,  
Рот « подушечкой» припух.  
Наша Катя не играет,  
На качели не бежит,

Слезы горькие глотает,  
Рот закрыла и мочит.  
Ей сочувствуют подруги,  
Утешают от души:  
Не грусти, забудь о зубе,  
Нас попробуй – рассмеши...  
Только как же тут забыться,  
Боль мешает ей играть,  
Молоточком злым стучится.  
Как же боль её унять?

- Как вы думаете, почему болел зуб у Кати? (Зуб поврежден, в нём дырочка).

- Почему появилось повреждение?

- Что вы предпринимаете, когда у вас болит зуб?

**Разучивание стихотворения:**

Как поел, почисти зубки.

Помни правило такое:

Делай так два раза в сутки.  
Предпочти конфетам фрукты,  
Очень важные продукты.  
Чтобы зуб не беспокоил,

К стоматологу идём  
В год два раза на приём.  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет!

### **Игра «Найди правильный ответ»**

Я чищу зубы два раза в день.  
Я перекусываю фруктами и овощами  
Я часто ем сладкое.  
Я не грызу ручки и карандаши.

## **VI. Уход за руками и ногами**

- Отгадайте загадку: «Что мягче всего на свете?» (Руки.)

Мы будем говорить о больших помощниках, «рабочих инструментах» каждого человека.

Вспомните пословицы и поговорки, в которых говорится о пользе ног и рук.

«Без него, как без рук»

«У меня руки связаны»

«Золотые руки»

«Глаза страшатся, руки делают».

Почему руки, ноги можно назвать «рабочими инструментами» человека?

- Что мы делаем с помощью рук, ног?

Руки наши – труженицы. С рождения им нет покоя. Человек своими руками может сделать столько прекрасных дел!

- И чтобы они не уставали, были быстрыми, ловкими в движении, крепкими, сильными, помогите им.

- Как можно тренировать ноги, руки? (делать зарядку, бросать мяч, кататься на лыжах, велосипеде, бегать босиком и т.д)

## **VII. . Итог классного часа:**

Что нужно делать, чтобы попасть в Страну Здоровячков?

Как нужно ухаживать за собой, чтобы быть здоровыми, сильными, опрятными.