МБОУ «Курская ООШ»

Разработка занятия по внеурочной деятельности

 «Азбука безопасности»:

«Путешествие в страну здоровья»

Учитель: Долгих Т.В.

Класс:4

 **"Путешествие в страну Здоровья"**

**ЦЕЛЬ:**
- ознакомить ребят с гигиеническими правилами и способами ухода за кожей рук и зубами;
- научить приемам снятия напряжения глаз;
- пропагандировать здоровый образ жизни.
**ОБОРУДОВАНИЕ:**
- рисунок поезда,
- плакат «Режим дня».

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

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 – все расскажу.

**Учитель:** Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие. Посмотрите на карту, мы сегодня попадем в страну Здоровья.
А на чем мы отправимся в путешествие, вы должны узнать из загадки:
Братцы в гости снарядились,
Друг за другом уцепились
И помчались в путь далек,
Лишь оставили дымок.
*(Поезд с вагонами).*
Вот на таком поезде, мы с вами отправимся в путешествие. (Рисунок поезда, вывешивается на доску).

ПЕРВАЯ 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 к вам отправится в живот!
Что же необходимо, чтобы такого не произошло?
**УЧЕНИКИ.**Нужно мыть руки с мылом.
**Учитель:** Совершенно верно. Нужно строго соблюдать гигиену рук и ногтей, чтобы не заразится инфекционными заболеваниями, которые передаются через грязные руки. Обязательно мойте руки с мылом теплой водой. Если кожа рук сухая, то обязательно смажьте их кремом.

Оздоровительная минутка.
Учитель: Правой рукой помассируйте каждый палей на левой руке. То же самое сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. 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.
Ногти следует регулярно стричь. На руках раз в неделю, на ногах - раз в 2-3 недели (растут медленнее). Образующиеся порой возле ногтя заусенцы следует регулярно срезать, а места, где они были, смазывать йодом. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление.

СЛЕДУЮЩАЯ СТАНЦИЯ - ЗУБЫ.
Тридцать два веселых 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.
О чем эти загадки?
(О зубах).

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?

**Учитель.** Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она во рту смачивается слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются 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 человек потеряет постоянный зуб - новый на его месте уже не вырастет.

Как у нашей Любы
Разболелись зубы:
Слабые, непрочные-
Детские, молочные…
Целый день бедняжка стонет,
Прочь своих подружек гонит:
- Мне сегодня не до вас!
Мама девочку жалеет,
Полосканье в чашке греет,
Не спускает с дочки глаз.
Папа Любочку жалеет,
Из бумаги куклу клеит.
Чем доченьку занять,
Чтобы боль зубную снять?..

- Как вы думаете, почему болели зубы у Любы? (Зуб поврежден, в нем дырочка).
- Почему появилось повреждение? Как называют врача, который лечит зубы?
(стоматолог).
- Что вредно для зубов?
УЧЕНИКИ. Грызть орехи. Есть очень холодную или горячую пищу. Есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).

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 идем
В год два раза на прием.
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!

ПАМЯТКА:
- Чистить зубы два раза в день - утром и вечером.
-Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов.
- Если разболелся зуб - надо идти к врачу.

ФИЗМИНУТКА.
Поезд мчится и свистит
И колесами стучит
Я стучу, стучу, стучу,
Всех до дачи докачу.
Чу – чу – чу – чу,
Всех до дачи докачу.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ. Ребята, если у вас устали глаза во время чтения книги или подготовки уроков, рекомендуется провести зарядку.

СТАНЦИЯ «АЙБОЛИТА».
АЙБОЛИТ. Ребята, с каждым годом растет число больных детей. Причиной многих заболеваний является несоблюдение режима дня, неправильное питание, малоподвижный образ жизни. (Вывешивается плакат «Режим дня»), проводится беседа.
А сейчас поиграем в игру «Плохо-хорошо». (Работа в группах-создать памятки)

ХОРОШО:
1. Мыть руки, ноги, принимать душ.
2. Чистить зубы.
3. Проветривать комнату.
4. Гулять на свежем воздухе.
ПЛОХО:
1. Перед сном много пить, есть.
2. Смотреть страшные фильмы.
3. Слушать громкую музыку.
4. Играть в шумные игры.

Нельзя не вспомнить о гриппе- вирусном заболевании.

Грипп передается по воздуху. Источником инфекции является больной человек. Мы заражаемся, вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании. Такой способ передачи называется воздушно-капельным путем.
А также при контакте с больными при рукопожатии, обмениваясь предметами личной гигиены (носовой платок, полотенце) и другими предметами быта (посуда, телефон, карандаши , игрушки и т.д.). Такой путь называется контактно-бытовым путем. Лучшая профилактика гриппа-прививка. Проверим, что вы знаете о вирусных заболеваниях, разгадав кроссворд:

«Кроссворд на тему "Инфекционные болезни"»

*Инфекционные болезни*



**Вопросы**

***По вертикали***

1. Микроскопические болезнетворные организмы.
2. Препарат, служащий для предохранительных и лечебных прививок.
3. Ветряная оспа.
4. Медицинский инструмент для впрыскивания в организм лекарственных препаратов.
5. Невосприимчивость организма к какому-либо заболеванию.
6. Заразная болезнь, сопровождающаяся повышением температуры тела, кожной сыпью.
7. Ряд мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
8. Нарушение нормальной жизнедеятельности организма.
9. Детское заразное заболевание – воспаление околоушных желез.
10. Заразная болезнь, проявляющаяся в поражении оболочек носа и гортани.
11. Заразная детская болезнь, выражающаяся в приступах судорожного кашля.
12. Вакцина.
13. Смесь газов, необходимых для существования человека.
14. Острое вирусное заболевание, сопровождающееся воспалением дыхательных путей и лихорадочным состоянием.
15. Детская заразная болезнь, сопровождающаяся сыпью и лихорадкой.
16. Воспаление слизистой оболочки гортани.
17. Медицинские препараты.
18. Ощущение физического страдания.
19. Живое целое с его органами.

**Ответы**

***По вертикали*:** 1. Микробы. 2. Вакцина. 3. Ветрянка. 4. Шприц. 5. Иммунитет. 6. Скарлатина. 7. Гигиена. 8. Болезнь. 9. Свинка. 10. Дифтерия. 11. Коклюш. 12. Прививка. 13. Воздух. 14. Грипп. 15. Корь. 16. Ангина. 17. Лекарства. 18. Боль. 19. Организм.

***В выделенных клетках – слова*:** "Инфекционные болезни".

Молодцы, ребята, все вы знаете. До свидания.

Учитель Ну вот, наш поезд подъезжает к нашей школе, а путешествие закончилось.
- Что вы нового для себя вы узнали из путешествия?

Правильно, но чтобы прожить долго, запомните несколько секретов:

Первый секрет - закаленное тело.
Второй секрет – хороший характер.
Третий секрет – правильное питание и режим дня.
Четвертый секрет – ежедневный физический труд.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!