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).

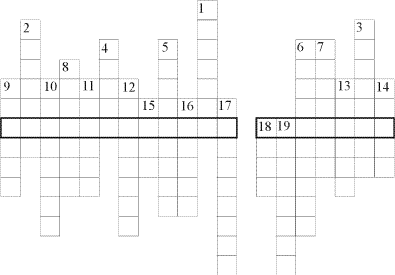
ПЕРВАЯ СТАНЦИЯ - РУКИ.   
Разве вы не видели на руках грязь?   
А в грязи живет зараза, незаметная для глаз!   
Если, руки не помыв, пообедать сели вы,   
Вся зараза эта к вам отправится в живот!   
Что же необходимо, чтобы такого не произошло?   
**УЧЕНИКИ.**Нужно мыть руки с мылом.   
**Учитель:** 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!