Муниципальное казенное образовательное учреждение

Дополнительного образования детей

«Дом детского творчества»

**Беседа с обучающимися,**

посвященная Международному Дню здоровья

«Наше здоровье в наших руках»

Апрель 2019 года

Подготовила :

Педагог дополнительного образования

Акимова Ирина Николаевна

**Занятие-беседа «Наше здоровье в наших руках»**

**Цель:** Формирование у детей элементарных гигиенических навыков; Показать детям важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены; привитие бережного отношения к своему здоровью *(ЗОЖ)*.

**Задачи:**

Образовательные: продолжать учить детей осознанно подходить к своему здоровью, уточнить значимость соблюдения правил личной гигиены для ценности здоровья.

Развивающие: развивать познавательный интерес младших школьников, мыслительную активность.

Воспитательные: воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Активизация словаря: здоровый образ жизни, предметы личной гигиены, средства личной гигиены.

Материалы и оборудование: дидактический материал о здоровом образе жизни, волшебный мешочек с предметами личной гигиены, ватные палочки, мыльно-спиртовой раствор,

Раздаточный материал: карточки с заданиям.

**План занятия**

I. Организационный момент.

Игра: *«Это - Я!»*

II. Основная часть: 1. Игра *«Волшебный сундучок»*. Загадки о предметах личной гигиены 2. Беседа о личной гигиене. 3. Изучение нового материала с опорой на личный опыт детей.

III. Итог занятия. Рефлексия.

**Ход занятия:**

1. Здравствуйте, ребята!

В народе говорят, говорить друг другу "ЗДРАВСТВУЙ!" - это, значит, желать здоровья. Здоровье человека - это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Ребята, а что значит - быть здоровым? *(ответы детей)*.

Сегодня мы с вами поговорим о том, как помочь нашему организму и никогда не болеть, но сначала вспомним предыдущие занятия и поиграем в игру.

Отвечайте дружно хором *«Это я!»*, если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите:

кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +

кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –

кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +

кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +

ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет? –

кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +

кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +

кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –

кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку? +

кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

II. 1. Дидактическая игра *«Волшебный сундучок»*

В моем волшебном сундучке собраны предметы, помогающие нам сохранить свое здоровье! А чтобы узнать, что там за предметы, давайте отгадаем загадки и расскажем, для чего они предназначены и как ими нужно пользоваться! Я вам загадываю загадки, а вам нужно будет догадаться, что лежит в мешочке!

**Загадки.**

1. Лег в карман и караулю: Рёву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слез, Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

Носовой платок должен быть у каждого. Пользуясь им, следите, чтобы он был всегда чистым. Кашлять и чихать нужно в платок, особенно, когда болеешь. Он должен быть индивидуальным. Им нельзя делиться с друзьями.

1. Гладко и душисто, моет очень чисто. Нужно, чтобы у каждого было – Что это, ребята? *(Мыло.)*

Мыло – настоящий друг. Оно помогает уничтожить микробов, которые любят жить на наших руках и разность болезни. Когда нужно мыть руки? После туалета, игр, прогулки, общения с животными, поездки в транспорте, перед едой.

1. На себя я труд беру: Пятки, локти с мылом тру, И коленки оттираю, Ничего не забываю. *(Мочалка, губка.)*

Мочалка или губка для тела тоже индивидуальный предмет, как и носовой платок. Только вы можете мыться ею в ванной, под душем или в бане. Мочалка нужна для тщательного мытья всего тела.

1. Вытираю я, стараюсь, После ванны паренька. Всё намокло, всё измялось – Нет сухого уголка. *(Полотенце.)* Для чего нам полотенце? Чтобы вытирать руки, лицо, ноги, тело. Полотенца бывают разные банные и кухонные. Банными полотенцами мы вытираемся после того как умылись или помылись, а кухонными пользуемся на кухне. Вытираем посуду, чашки, ложки, руки.
2. Хожу-брожу не по лесам, А по усам, по волосам. И зубы у меня длинней, Чем у волков и медведей. *(Расческа.)*

Расческа – это индивидуальный предмет личной гигиены. Нельзя пользоваться чужими расческами. Можно заболеть *(перхоть)*.

Пластмассовая спинка, Жесткая щетинка, С зубной пастой дружит, Нам усердно служит.

1. Кто считает зубы нам, По утрам и вечерам? *(зубная щетка)*

Зубная щетка у каждого своя. Мы не пользуемся чужими зубными щетками, потому что это опасно для здоровья. Менять зубную щетку нужно один раз в 2-3 месяца.

1. Она не сахар, не мука, На них похожа лишь слегка. Её на щетку положи, И зубки тщательно потри. *(Зубная паста.)*

Зубная паста очищает наши зубы от налета, уничтожает вредных микробов и освежает дыхание.

1. Ею голову все моют, Пенится и щиплет глаз, Пахнет вкусно аромат, Будешь чистым, как алмаз. *(Шампунь.)*

Шампунь – это необходимое средство для мытья волос. Есть шампунь для взрослых и для детей. И есть у нас еще один помощник для соблюдения личной гигиены.

1. Если руки наши в ваксе, Если на нос сели кляксы, Кто тогда нам первый друг, Снимет грязь с лица и рук? Без чего не может мама, Ни готовить, ни стирать, Без чего, мы скажем прямо, Человеку умирать? Чтобы лился дождик с неба, Чтоб росли колосья хлеба, Чтобы плыли корабли - Жить нельзя нам без.

*(Воды)*.

II. Изучение нового материала.

– Ребята, вы знакомы с этими предметами? Это предметы личной гигиены. Что же такое гигиена? Гигиена — это умение ухаживать за своим телом. С медицинской точки зрения гигиена — наука о поддержании здоровья и здоровой жизнедеятельности.

-А что же такое личная гигиена? Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

-Для чего они нужны? - Мы с вами живем в современном мире и кроме этих предметов есть и другие. Правила личной гигиены – это набор гигиенических правил поведения человека, которые созданы для соблюдения чистоты тела и всего организма.

Представляли ли Вы, что всего за 1 неделю через кожу человека выделяется около 200-300 г жира и от 3 до 7 л пота! Как Вы понимаете, пот и сало необходимо с себя постоянно смывать. Если этого не сделать, то защитные свойства кожи могут разрушиться, в результате чего, она превратится в рассадник микробов.

Соблюдение простейших правил личной гигиены – это необходимость, которая создает защиту для организма от разных недугов.

Кроме поддержания тела в чистоте, неотъемлемой частью личной гигиены являются активный образ жизни и свежий воздух.

- Посмотрите, вот они перед вами. Руки и лицо можно мыть специальным гелем и пенкой. Содержать наше тело в чистоте нам помогают гели для душа, пены для ванны. Мочалку может заменить губка для мытья тела. - А чем мы моем волосы? Да, есть шампуни для разных типов волос. Зубная щетка бывает непростой, а электрической. Носовые платки могут быть бумажные, их не нужно стирать, они одноразовые. Полотенце тоже бывает одноразовым. Посмотрите, какие бывают расчески. Они сделаны из различных материалов: пластмассовые, деревянные, металлические. Есть массажные расчески. А это расчески для укладки волос, их выпрямления. И щетка для одежды может отличаться от привычной. - А для чего нужно содержать свое тело в чистоте? *(ответы детей)* - Для того, чтобы быть здоровыми.

- Ребята, как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? (микробы, что такое личная гигиена? *(демонстрация опыта)*. Наше тело, ребята, покрыто кожей. Потрогайте её на руках, на лице. Кожа гладкая, эластичная, она способна растягиваться при движении. Именно кожа защищает наше тело от болезней. А как же она будет нас защищать, если будет грязным, и на ней будет жить огромное количество микробов. Грязное тело может принести вред здоровью. Кроме того грязные и неряшливые люди всегда неприятны окружающим. – Кто из вас знает, что такое микробы? Вернее, кто такие микробы? Микробы - это очень маленькие живые существа. Они не видны простым человеческим глазом. Чтобы их увидеть, нужно смотреть в специальный увеличительный прибор - микроскоп. У микробов нет ни рук, ни ног, ни рта, ни носа. У них нет желудка, сердца, легких. Микробы – это просто шарики и палочки, но они так же, как и мы, едят, дышат, передвигаются. *(просмотр видеоматериала о микробах)*. – Как они передвигаются? У некоторых микробов есть хвостики, которые называются –жгутиками. Жгутик вращается, как пропеллер самолета, и микроб движется. Но у большинства микробов таких жгутиков нет. В жидкости они только слегка подпрыгивают, как мячики, которые мы бьем ладошкой об пол. Там, где сухо, их переносит воздух *(ветер)*. А часто их переносят люди, которые не соблюдают правила личной гигиены, и животные. - С кем вам приятнее общаться с таким другом *(чистый, аккуратный)* или с таким *(неряха, грязнуля)*. - У неряхи и грязнули всегда плохое настроение, он часто болеет. С ним никто не хочет играть. - А человек, который соблюдает правила личной гигиены здоровый, веселый, энергичный, аккуратный. - С таким человеком приятно общаться и дружить. А для того, чтобы быть бодрым и здоровым человеком, необходимо соблюдать правила личной гигиены. А помогают нам для этого очень важные и нужные средства и предметы

– Все эти предметы называются предметами личной гигиены.

Предметы и средства личной гигиены

1. Предметы личной гигиены могут быть только личными *(полотенце, зубная щетка, носовой платок, мочалка)*.

2. Средствами личной гигиены могут пользоваться вся семья *(мыло, шампунь, зубная паста, туалетная бумага)*.

Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники плохо учатся, не любят чисто писать в тетрадях, скучают на уроках, не читают книги. Они не любят трудиться, помогать родителям в домашних делах. Давайте послушаем стихотворение про такого мальчика и может кто - нибудь узнает в нем себя:

Если б мыло приходило

По утрам ко мне в кровать

И само бы меня мыло,

Хорошо бы это было!

Если б книжки и тетрадки

Научились быть в порядке,

Знали все свои места –

Вот была бы красота!

Вот бы жизнь тогда настала!

Знай, гуляй, да отдыхай!

Тут и мама б перестала

Говорить, что я лентяй!

Ребята, о чем мечтал Петя?

Мечтаете ли вы об этом?

Физкультминутка "Веселый режим дня "

Солнце глянуло в кроватку. Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку. Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире. Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре. И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку. Дружно делаем зарядку.

Ой, а Кран, откройся!

Нос, умойся!

Мойтесь сразу,

Оба глаза!

Мойтесь, уши,

Мойся, шейка!

Шейка, мойся, хорошенько!

Хорошенько!

Мойся, мойся,

Обливайся!

Грязь, смывайся!

- А вы знаете, что о здоровье народ сочинил много пословиц и поговорок? Сейчас я раздам вам конверты, в которых находятся гроздья вишен, на одной из них написано начало пословицы, а вторая чистая. Вы должны дописать ее, а для облегчения задачи приложен листочек с словами подсказками.

ПОСЛОВИЦЫ

Чистота – залог … *(здоровья)*

Здоровье в порядке – спасибо - *(зарядке)*

Если хочешь быть здоров - …. *(закаляйся)*

В здоровом теле – здоровый … *(дух)*

Кто аккуратен, тот людям …. *(приятен)*

Чистота – лучшая …. *(красота)*.

- Молодцы, ребята, верно отвечали!

Дидактическая игра *«Правильный совет»*

Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовила частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

НЕТ, НЕТ, НЕТ

Чтобы блеск зубам придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

НЕТ, НЕТ, НЕТ!

Ох, неловкая Людмила,

На пол щетку уронила,

С пола щетку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ –

Молодчина Люда? НЕТ!

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили

И идете спать.

Захватите булочку сладкую в кровать!

Это правильный совет НЕТ, НЕТ, НЕТ!

III. Итог: Молодцы, а теперь давайте постараемся составить правила личной гигиены:

ПАМЯТКА:

1. Мыть руки перед едой, после посещения туалета, общения с животными, прогулки и. т. д. 2. Чистить зубы 2 раза в день. 3. Посещать душ ежедневно. 4. Подстригать ногти один раз в неделю.

Каждый твё рдо должен знать:

Здоровье надо сохранять!

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

Всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомни, ведь здоровье

В магазине не купить!

-Ребята, невозможно быть чистым без предметов и средств личной гигиены!

-Спасибо, вы все молодцы!

Рефлексия: - Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же делать это чаще. Расскажите, что больше всего понравилось вам на занятии, что не понравилось, что нового и интересного вы узнали?