**Тема:**Правила личной гигиены

**Цели:** Формирование здорового образа жизни, привитие навыков личной гигиены.

**Задачи:** познакомить учащихся с правилами личной гигиены; убедить учащихся в необходимости беречь здоровье, укреплять здоровье, соблюдать правила личной гигиены; воспитывать аккуратность, гигиенические навыки, силу воли.

**Ход занятия.**

Воспитатель: Ребята! Сегодня на нашем занятии мы вспомним правила личной гигиены. Кто мне скажет, что такое личная гигиена?Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

Воспитатель: Из чего состоит тело человека? Чем покрыто наше тело? Посмотрите на свою кожу на руках. Обратите внимание на то, что кожа гладкая, эластичная, способна растягиваться при движении.

Воспитатель: Зачем человеку кожа? Кожа защищает наше тело от болезней. А когда вы бегаете, прыгаете во время прогулок или на уроках физкультуры вам становится жарко, то на коже появляются капельки пота. На коже всегда есть тонкий слой жира – кожного сала. Если кожу долго не мыть, то на ней скапливается жир, пот, которые задерживают частицы пыли и грязи. От этого кожа становится грязной, грубой, она перестает защищать наше тело. Грязное тело может принести вред здоровью. Кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны окружающим. Вот почему за кожей необходим ежедневный уход. А вы умеете ухаживать?

Воспитатель: Сейчас я прочитаю вам “Сказку о микробах”.

Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов. Особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе, на тарелке, на ложках и думают: – Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи. И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

Воспитатель: Что помогает нам победить микробов?(Вода и мыло).

Воспитатель: Правильно, вода и мыло. Как вы думаете, перед тем, как готовить пищу, повар моет руки? А врач перед операцией?

Воспитатель: Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? (Мыло, вода, чистое полотенце).

Воспитатель: Да, вода и мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы. Когда следует мыть руки? (После уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки на транспорте, перед едой).

Воспитатель: Как надо правильно мыть руки? (Сильно намочите руки, возьмите мыло, намыливайте руки с обеих сторон, прополощите руки чистой водой, вытирайте руки насухо полотенцем.)

Воспитатель: А сейчас я предлагаю вам немного поиграть в загадки.

Воспитатель: Гладкое, душистое моет чисто.

Нужно, чтобы у каждого оно было.

Воспитатель: Что это? (мыло)

Воспитатель: Влез в карман и караулю реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез, не забуду и про нос.

Что же это? (носовой платок)

Воспитатель: Носовой платок должен быть у каждого. Пользуйтесь им всегда, следите, чтобы он был всегда чистым. Кашлять и чихать нужно в платок, особенно, когда ты болеешь. Он должен быть индивидуальным.

Воспитатель: Белый-белый порошок между зубом скок-поскок.

Заблестели зубки, раскраснелись щечки?

Воспитатель: Что это? (Зубная паста)

Воспитатель: Зубная паста очищает с зубов остатки пищи и освежает дыхание. Слушаем дальше.

Воспитатель: Костяная спинка , белая щетинка

По зубам попрыгала –

Всех микробов выгнала.

Воспитатель: Что это? (Зубная щётка)

Воспитатель: Зубная щетка тоже должна быть у каждого своя. Ее надо менять раз 2-3 месяца.

Целых 25 зубов для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком лягут волосы рядком. (Расчёска)

Воспитатель: Расческа тоже должна быть индивидуальная. При пользовании чужой расческой можно заболеть.

Говорит дорожка – два вышитых конца:

“Помойся хоть немножко, чернила смой с лица.

Иначе ты в пол дня испачкаешь меня”

Воспитатель: Молодцы, ребята!А сейчас мы с вами опрос. Проверим, как вы все запомнили?

То, что нельзя купить? (Здоровье)

С чего нужно начинать каждое утро? (Зарядка)

Занятие, которое помогает стать сильным и здоровым? (Спорт)

Что помогает быстро кататься на льду? (Коньки)

Колесный транспорт для езды летом. (Велосипед)

Очень мелкий распространитель болезней? (Микроб)

Главный помощник человека – орган зрения? (Глаза)

**Итог:**

Что нового вы узнали сегодня на занятии?

Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, уши, руки, шею. Умываться нужно и после прогулок. Перед сном обязательно мойте ноги, чтобы смыть накопившуюся грязь, пот. Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю в ванне, под душем, или в бане. И для того, чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой с мылом. У каждого из вас должно быть свое полотенце, зубная щетка, расческа.