“**Чистота – залог здоровья**!”

Цель: Помочь детям осознать необходимость гигиенических процедур .Чистки зубов и мытья рук. Гигиена глаз . Воспитывать аккуратность.

Задачи:

-уточнение понятия “**здоровье”**, значения аббревиатуры *«ЗОЖ»*;

-показать важность личной гигиены для **здоровья** человека и последствия ее несоблюдения;

- обобщить знания об основных правилах личной гигиены;

-создать условия для развития коммуникативных умений детей в процессе групповой работы.

Оборудование: аббревиатура ЗОЖ, листы со словом *«****ЗДОРОВЬЕ****»*, **«Не пейте сырую** **воду»** **«ДИЗЕНТЕРИЯ**» **«ГЛИСТЫ**» ,искусственная челюсть, зубная щетка.

- Здравствуйте, дорогие ребята! Наше сегодняшнее **занятие посвящено здоровью**. Мы с вами поговорим о его составляющих, профилактике различных заболеваний, поработаем над пословицами и проведем небольшой конкурс.

Скажите, пожалуйста, почему очень часто люди желают друг другу **здоровья**?

*(ответы детей)*

- Наверно потому, что **здоровье** для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о **здоровье тогда**, когда его теряем!

- А кто мне скажет, что обозначает эта аббревиатура *«ЗОЖ»*?

*(****Здоровый образ жизни****).*А ,что подразумевается под **здоровым образом жизни**?

*(ответы детей)*

**Здоровый образ жизни***(ЗОЖ)* — это образ жизни, направленный на профилактику и укрепление **здоровья**.

В народе говорят: *«****Здоров****будешь – всё добудешь»*.

Как вы понимаете эти слова?

*«****Здоровому всё здорово****»*?

*(ответы детей)*

Что же такое **здоровье**?

*(ответы детей)*

**Здоровье** — это правильная и нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. Оно необходимо для развития и активного познания человеком окружающего мира, его самоутверждения и счастливой жизни.

- Русские люди были **здоровыми**, крепкими, это помогало им переносить все невзгоды. А Кто знает, зачем нам нужны **здоровые зубы**?

*(ответы детей)*

- **Здоровые** зубы – это не только красивая улыбка и свежее дыхание, но **здоровый желудок**. Хорошо пережёванная пища попадает в желудок, снабжая весь наш организм энергией, силой, и наш организм работает, как часы.

- Почему болят зубы и что с ними происходит?

*(ответы детей)*

- Как чувствует себя при этом человек?

*(ответы детей)*

-Человек испытывает сначала ноющую, потом пульсирующую боль, появляется неприятный запах изо рта, опухоль щеки, некрасивая улыбка, возможно воспаление лицевого нерва. Если зуб не лечить, то инфекция поразит весь организм: возникнут желудочно-кишечные заболевания, воспаление головного мозга, смерть.

**Здоровые зубы – залог здоровья всего организма**.

Ребята отгадайте загадку

Костяная спинка

Жёсткая щетинка,

С мятной часто дружит

Нам усердно служит

(Зубная щётка)

О чём эта загадка?

(ответы детей)

Зубная щётка, как ращёска чистит наши зубы. И делает наши зубы чистыми. И зубная щётка, у каждого должна быт собственной (Личной)

Я хочу вам показать несколько видов зубных паст. Особенно рекомендую те, которые предназначены специально для детей.

**Физкультминутка**

- А кто может показать, как правильно **чистить зубы**? (выходит ребенок и показывает на искусственной челюсти, как **чистить зубы**)

- Также для **чистки** зубов используют зубной порошок, нить, жевательную резинку.

- А что подразумевает под собой гигиена глаз?

*(ответы детей)*

Нельзя:

• Читать лежа.

• Смотреть близко телевизор.

• Неправильно питаться.

• Смотреть на яркий свет.

• Тереть глаза грязными руками.

- А зачем человеку веки, ресницы? *(ответы детей)*

- **Здоровье** наших глаз тесно связано со **здоровьем в целом**. Это один из самых важных органов чувств. Брови, ресницы, и веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота. Но, чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно. Нельзя тереть глаза грязными руками, можно занести инфекцию. Каждое утро их надо промывать, оберегать глаза от ударов.

- Какие вы знаете болезни глаз? *(ответы детей)*

• Конъюнктивит – воспаление слизистой оболочки глаза.

• Ячмень – гнойное воспаление края век.

Инфекционные заболевания — это группа заболеваний, вызываемых проникновением в организм болезнетворных микроорганизмов.

- Соблюдение личной гигиены снижает риск заражения инфекцией. Это гигиена одежды, питания, жилища, воды, кожи.

Объясните каждую из них.

*(ответы детей)*

- Послушайте истории о том, как инфекция может попасть в организм.

Выходят дети и читают истории.

Если не мыть руки.

Петя часто садился за стол с немытыми руками. Однажды он за это дорого поплатился. С грязных рук микробы дизентерии попали на продукты, которые ел Петя, с едой они проникли в рот, а затем в кишечник. Через четыре дня у него поднялась высокая температура, начались резкие боли в животе, рвота и понос. Он заболел дизентерией, и его немедленно поместили в больницу.

- Микробы дизентерии могут находиться на грязных руках у каждого человека. Поэтому, если человек притрагивается немытыми руками к хлебу, яблоку, конфете, тарелке, ложке, он может перенести на продукты и посуду микробы дизентерии и таким образом заразить себя и других людей**. Дизентерию** называют *«болезнью грязных рук»*.

- Также источником заражения может стать вода. Даже если она кристально **чистая на вид**, все равно в ней могут жить различные микробы, не видимые нам.

Люди знали об этом еще в конце прошлого века. Поэтому во время эпидемий на заборах и стенах, домов расклеивались

объявления ***«Не пейте сырой воды!»***

- Послушайте еще одну историю.

Неопрятный мальчик.

Миша – неопрятный мальчик. Он не моет руки перед едой и грызет ногти.

Ребята, а вы догадались, как можно назвать такого ученика?

(Ответ детей) не ряха грязнуля

- При наличии глистов пропадает аппетит, появляется тошнота, иногда рвота, слюнотечение, боли в животе, головные боли и головокружение, раздражительность и рассеянность. Источник заражения - зараженный человек. Переносчик яиц гельминтов - мухи. Они носят их на лапках и оставляют на пище, окружающих предметах и т. д. Яйца глистов могут попасть в кишечник человека, если он пьет некипяченую воду из открытых водоемов.

- Какие же правила нужно соблюдать, чтобы избежать заражения глистами?

Ответы детей:

• Не пить сырую воду;

• Не есть плохо прожаренное мясо и рыбу;

• Следить за **здоровьем домашних питомцев**;

• Мыть руки перед едой;

• Мыть овощи и фрукты;

- Правильно.

- А как вы думаете, на какой части тела и где именно находится больше всего микробов? *(ответы детей)*

- Из всех микробов, имеющихся на руках, большинство находится под ногтями и на участке от запястья до локтя  *.*Откусывания ногтей опасно тем, что болезнетворные микробы и яйца гельминтов заносятся в рот в большом количестве. Да и мало кто моет руки до локтей, а ведь эта часть рук часто соприкасается с другими предметами.

- **Здоровый** человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и учиться, и отдыхать.

А теперь вам задание: соберите пословицы и объясните их значение.

• **Здоровье дороже золота**

• Мое **здоровье в моих руках**

• В  **здоровом теле здоровый дух**

Ответы детей.

- Молодцы.

- Давайте проведем конкурс, который так и называется *«****Здоровье****»*. Нужно на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к **здоровью**, **здоровому образу жизни**, спорту. Кто больше всех подберет слов, получит приз.

• З - **здоровье**, зарядка, закалка

• Д - диета, душ, диетолог

• О - отдых

• Р - режим, разминка, расческа, ракетка, рюкзачок

• В - вода, витамины, врач, воздух

• Е - еда

Подведение итогов.

1 Почему надо чистить зубы?

2 Почему надо мыть руки?

3 Почему нельзя пить сырую воду?

4 Что подразумевает гигиена глаз?

**РИФЛЕКСИЯ**

Ребята давайте оценим нашу работу смайликом.

Если понравилась давайте поднимем улыбку.

Если не понравился давайте поднимем грустный смайлик.

-А стихотворение, которое вы сейчас услышите, пусть станет напутствием в дальнейшем жизненном пути.

Береги свое **здоровье**

Каждый твердо должен знать:

**Здоровье надо сохранять**.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы **чистить**, закаляться,

И всегда дружить с водой. И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить. И запомни ведь **здоровье** В магазине не купить.

- Будьте счастливы! Будьте **здоровы**!

Всем спасибо!