МОКУ Падунская школа - интернат

Беседа

«Привитие санитарно - гигиенических навыков у младших школьников»

(Забота о глазах)

Подготовила: воспитатель   
Мишанова О. А.

2018г

**Тема моего самообразования:**

Привитие санитарно - гигиенических навыков у младших школьников

(забота о глазах)

Санитарно - гигиеническое воспитание, проводимое в группе, включает работу по внедрению среди детей и подростков гигиенических навыков и обучение их гигиене.   
Основная работа по воспитанию гигиенических навыков проводится в младшем возрасте. В средних и старших классах работа в этом направлении не прекращается, а все усилия воспитателя, а также направлены на закрепление и развитие гигиенических навыков у учащихся.  
В основу воспитания гигиенических навыков и гигиенического образования надо положить правила поведения учащихся, правила соблюдения режима дня, правила содержания и санитарное состояние личных вещей, а также материал учебных программ, в которые включены вопросы школьной гигиены.

**Цель:** **Формирование навыков личной гигиены у младших школьников, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание потребности правильного отношения к глазам и зрению.**

**Задачи :**

* **развивать навыки гигиены и соблюдения режима дня.**
* **прививать навыки аккуратности, опрятности и бережного отношения к вещам.**
* **прививать навыки санитарно – гигиенических норм человека**.
* **Правила бережного отношения к зрению**.

**Ожидаемый результат:**

**У детей сформированы санитарно – гигиенические навыки. Дети познакомлены со здоровым образом жизни и с правилами бережного отношения к зрению.**

**Санитарно – гигиенические навыки:**

1. **Чистить зубы**
2. **Мыть лицо, руки, ноги, пользоваться полотенцем**
3. **Подстригать ногти на руках и ногах.**
4. **Пользоваться мочалкой**
5. **Аккуратно складывать одежду**
6. **Содержать в чистоте обувь**
7. **Аккуратно заправлять постель**
8. **Самостоятельно одеваться**
9. **Выбирать одежду по сезону**

**10.Бережное отношение к зрению и глазам.**

Данные задачи решаются во всех видах деятельности: непосредственно образовательной, осуществляемой в ходе режимных моментов, самостоятельной – в играх, в быту, в труде.

Одним из определяющих факторов в правильной организации воспитания и обучения детей с особыми образовательными потребностями является строгое соблюдение распорядка дня в школе-интернате. Для этого необходимо воспитать у детей нравственные, эстетические и трудовые навыки, приучить их к порядку, выработать у детей жизненно необходимые привычки. Подлинное усвоение нравственных норм поведения, трудовых навыков, рациональных приемов организации своей работы детям с особыми образовательными потребностями доступно лишь через конкретную практическую деятельность.

**Практическое занятие:**

1. Загадки

Просыпаюсь утром рано,

Вместе с солнышком румяным.

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю …(Зарядку)

Мною можно умываться.

Я умею проливаться.

В кранах я живу всегда.

Ну, конечно, я — …(Вода)

Говорит дорожка,

Два вышитых конца:

— Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица.

Иначе очень быстро,

Испачкаешь меня.

Ответ: Полотенце

Хвостик из кости,

А на спинке – щетинка.

Ответ: Зубная щётка

Мойдодыру я родня.

Отверни-ка ты меня.

И холодною водою

Живо я тебя умою.

Ответ: Кран

Возьмите меня, умывайтесь, купайтесь,

А что я такое — скорей догадайтесь.

И знайте: большая была бы беда,

Когда бы не я, да вода, —

На грязной, немытой шее

У вас поселились бы змеи

И ядовитыми жалами

Кололи бы вас, как кинжалами.

А в каждом немытом ухе

Засели бы злые лягухи.

А если бы вы, бедные, плакали —

Они бы смеялись и квакали.

Вот, милые дети, какая была бы беда,

Когда бы не я да вода.

Берите меня, умывайтесь, купайтесь,

И что я такое — скорей догадайтесь!

Ответ: мыло

Дождик тёплый и густой,

Этот дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов.

Умывальник

Серебряная труба,

Из трубы – вода,

Вода бежит и льётся

В белизну колодца,

На трубе – два братца,

Сидят да веселятся.

Один в кафтане красном,

Второй – в голубом,

Оба друга-брата

Заведуют водой.

Зеркало

**Физминутка**

Мышка быстренько бежала (бег на месте)

Мышка хвостиком виляла (имитация движения)

Ой, яичко уронила (наклониться, «поднять яичко»)

Посмотрите-ка, разбила («показать яичко» на вытянутых руках) ( 2 раза)

**Два братца через дорогу живут,**

**Друг друга не видят.**

**(глаза)**

**«Глаз — главный помощник человека»**

Как человек общается с окружающей сре­дой? (С помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания — пяти органов чувств.)

* Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир? Для того чтобы быть здоровы­ми, вы должны знать свое тело и любить его. Пото­му что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.
* Как вы думаете, какое из животных самое зоркое?

Самое острое зрение у орла. Он парит на боль­шой высоте, под облаками, и высматривает до чу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте. Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

Почему? (Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.)

Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу — Какие красивые у нас глаза! Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (Прекрасные, ясные, чистые, огромные, веселые и т.д.)

Каким бывает цвет глаз? Какой бывает величина глаз

Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его? (Цветное колечко.)

Яркий свет — зрачок сужается, слабый — расширяется.

Глаза состоят из очень нежных тканей. Они хорошо защищены.

Как защищены глаза? (Веки, ресницы защищают их.)

Что еще оберегает глаза? Загадка поможет вам дать ответ:

Под мостам-мостищем,

под соболем-соболищем

два соболька разыгрались.

(Брови и глаза.)

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.

А зачем человеку слезы? (Тоже защищают глаза от пыли.)

**Оздоровительная минутка (Гимнастика для глаз)**

Если глаза устали, выполните следующие упражнения:

• Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите это 5 раз.

• Делайте круговые движения глазами:

Налево- вверх — направо — вниз; направо — вверх

налево — вниз. Повторите 10 раз.

• Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем указательного пальца: медленно приближайте его к кончику носа, а затем медленно отводите обратно. Повторите 5 раз.

Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

**Игра «Полезно — вредно»**

Учитель предлагает поиграть в игру, в ходе которой дети сами должны сделать выводы, а учитель подскажет правильные ответы.

Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, а что вредно:

• читать лежа;

• смотреть на яркий свет;

• смотреть телевизор с близкого расстояния;

• оберегать глаза от ударов;

• промывать глаза по утрам:

• тереть глаза грязными руками;

• читать при хорошем освещении.

После ответов учеников учитель вместе с детьми формулирует «Правила бережного отношения к зрению».

**Правила бережного отношения к зрению**:

• умываться по утрам;

•смотреть телевизор не более 1—1,5 часа в день;

• сидеть не ближе 3 м от телевизора;

• не читать лежа;

• не читать в транспорте;

• оберегать глаз от попадания в него инородных тел;

• при чтении и письме свет должен освещать страницу слева;

• расстояние от глаз до текста должно быть 30— 35 см;

• употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушка, помидоры, сладкий красный перец);

• делать гимнастику для глаз;

• укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее ) солнце.

**Если вы носите очки:**

• не горюйте! Со временем с помощью очков зрение может улучшиться;

• берегите свои «вторые» глаза:

• храните их в футляре:

• не кладите их стеклами вниз;

• регулярно мойте теплой водой с мылом;

• снимайте очки во время занятий спортом.

Таким образом: через воспитание и формирование у детей санитарно-гигиенических навыков необходимо возлагать на детей в повседневной жизни обязанности, элементы самообслуживания, хозяйственно-бытового труда, с которым они в состоянии справится. Формировать у них тот уровень трудолюбия и работоспособности, который находиться в пределах их возможностей, т.е. если мы не будем ограждать ребёнка от элементарных обязанностей, в том числе по обслуживанию себя самого, то к моменту выхода из школы, ребёнок сможет достигнуть определённой степени самостоятельности и независимости.