**МКОУ «Падунская школа-интернат»**

**Беседа для 1 класса**

**« Гигиена школьников»**

**Подготовили и провела: О.А.Витрук**

**2020**

**Цель**: обобщение и систематизация знаний учащихся о правилах здорового образа жизни формирование убеждения о пользе здорового образа жизни.

**Задачи:**

познакомить с принципами здорового образа жизни;

закрепить знания и умения по соблюдению личной гигиены;

прививать навыки аккуратного обращения с принадлежностями личной гигиены;

развивать внимание, воображение, творческое мышление, умение слушать и уважать мнение своих товарищей;

воспитывать стремление к чистоте, бережное отношение к жизни и здоровью;

**Оборудование:** на доске заранее написаны правила ЗОЖ.

Словарь: чистота, мыло, полотенце, расческа, зубная щетка, зубная паста, мочалка.

**Ход занятия:**

1. Организационный момент.

Приветствие детей.

- Какой сегодня день недели? Сегодня …

Кто сегодня дежурный? Сегодня дежурный …

2. Сообщение темы беседы.

Ребята, сейчас я прочитаю тему нашей беседы на доске, а вы догадайтесь, о чем идёт речь: Чистота – залог здоровья. Читаем вместе.

Загадки.

А сейчас я хочу вам предложить провести конкурс загадок. Давайте посмотрим презентацию. Если вы сможете угадать, о чем идёт речь в загадках, вы узнаете кто друзья у «Мойдодыра».

1.Мы в нее зимой и летом

С головы до ног одеты,

Даже на ночь снять не можем потому, что это … (Кожа)

2. Закаляет нас всегда сонце, воздух и … ( вода)

3. Ускользает как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится. (Мыло)

4. Пластмассовая спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала

Всю грязь повыгнала. (Зубная щётка)

5. Целых двадцать зубков для кудрей и хохолков.

И под каждым зубком лягут волосы рядком. (Расческа)

6. Там, где губка не осилит,

Не домоет, не домылит,

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю.(Мочалка)

7. Говорит дорожка -

Два вышитых конца:

«Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня».(Полотенце)(слайд7) Читаем вместе.

− Ну что, ребята, вы теперь знаете кто друзья у «Мойдодыра». Может, вы хотите ещё добавить? (дети предлагают варианты).

− А как можно назвать все эти слова одним словом? (принадлежности личной гигиены)

Беседа по сказке о микробах.

− Послушайте «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 немытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Ту как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот человеку. А там уж и до болезни рукой подать! Тут прибежал мальчик Сережа с улицы, и схватил грязными руками кусочек хлеба со стола, и в рот! А на следующий день у него заболел живот и поднялась температура.

− Как вы думаете, ребята, почему заболел Сергей? Что он неправильно сделал?

− Как ещё попадают микробы в организм человека?

( при чихании и кашле не прикрывает рот и нос, микробы разлетаются на 10 метров, пользуется чужими вещами, не моет овощи и фрукты, не закаляется, то есть организм ослаблен)

− Что помогает нам победить микробов? (Вода) С водой надо дружить. Вода – это доктор.

− Как вы думаете, повар (или мама) перед тем, как готовить пищу, моет руки? А врач перед операцией? А портной?

− Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? (Мыло, вода и чистое полотенце)

− Да, Вода и Мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

− Как следует мыть руки?

Полезные советы.

**Советы доктора Мыла.**

● Сильно намочите руки

● Пользуйтесь мылом

● Намыливайте руки с обеих сторон

● Намыливайте руки между пальцев

● Смойте руки чистой водой

● Вытирайте руки насухо полотенцем

**Советы доктора Воды.**

● Мойте руки перед едой

● Раз в неделю мойтесь основательно, а душ принимайте каждый день

● Утром, после сна, мойте руки, лицо, шею, уши

● Каждый день чистите зубы перед сном

● Обязательно мойте руки после: уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте

Пожелания всех докторов.Мы желаем всем ребятам быть здоровыми всегда.

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться – каждый раз перед едой,Прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам.

Свежим воздухом дышите по возможности всегда.

На прогулки в парк ходите, он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. Если нет здоровья, нет счастья, нет настроения, поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, соблюдать чистоту, правильно питаться, соблюдать режим дня и заниматься спортом.

Итог занятия – заучивание девиза:

Чистота – залог здоровья!!