*Беседа приуроченная к Всемирному дню здоровья детей (7 апреля):* «**Твое здоровье и личная гигиена** »

**Цели:**

- дать понятие личной гигиены;

**-**сформировать ценностное  отношение к своему здоровью;

- познакомить воспитанников  с правилами личной гигиены;

- сформировать представление о том, как можно сохранить и укрепить свое здоровье, соблюдая личную гигиену.

**Задачи:**

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

*Развивающие:* развивать познавательный интерес, мыслительную активность.

*Воспитательные:* воспитывать желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни. Активизация словаря: здоровый образ жизни, предметы личной гигиены

*Материалы и оборудование:* дидактический материал о здоровом образе жизни, чудесный мешочек с предметами личной гигиены, ватные палочки, мыльно-спиртовой раствор, раздаточный материал: карточки с заданиям.

**План занятия.**

1.  Организационный момент.Беседа

2.  Загадки о предметах личной гигиены. Сообщение темы занятия.

3.  Игра «Чудесный мешочек».

4.  Самостоятельная работа.

5.  Итог занятия.

**Ход занятия**

- Здравствуйте, дорогие ребята! 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):

      В древности люди считали причиной болезней неблагосклонность богов. Однако уже тогда они создали правила, которые надо было соблюдать, чтобы сохранить здоровье. Такие правила называются гигиеной.

      Асклепий — бог врачевания в древнегреческой мифологии. Он научился врачебной науке у мудрого кентавра Херона и даже умел готовить лекарства из змеиного яда. Искусство Асклепия было столь велико, что он пришел к дерзкой мысли воскрешать мертвых, за что Зевс сразил его молнией.

      Гигиея - дочь Асклепия. Она помогала отцу лечить людей. От ее имени и было образовано слово «гигиена». Но прежде чем мы продолжим, давайте отгадаем загадку:

*Яростно река ревет*

*И разламывает лед.*

*В домик свой скворец вернулся,*

*А в лесу медведь проснулся.*

*В небе жаворонка трель.*

*Кто же к нам пришел?    (Апрель).*

Апрель, - это свежий воздух, время, когда пригревает солнышко.  Апрель – прекрасный месяц не только для активной учебы, но и для укрепления здоровья. Не зря ежегодно 7 апреля на планете отмечается праздник **«Всемирный день здоровья».**

**Дидактическая игра «Чудесный мешочек»**

В моем волшебном мешочке собраны предметы(мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды), помогающие нам сохранить свое здоровье! А чтобы узнать что там за предметы, давайте отгадаем загадки и расскажем, для чего они предназначены и как ими пользоваться! Я вам загадываю загадки, а вам нужно будет догадаться, что лежит в мешочке!

**Игра «Отгадай загадки»**

                        Ускользает, как живое,

                        Но не выпущу его я.

                        Дело ясное вполне:

                        Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

                        Горяча и холодна,

                        Я всегда тебе нужна.

                        Позовешь меня – бегу,

                        От болезней сберегу. (Вода)

                        Костяная спинка,

                        Жесткая щетинка,

                        С мятной пастой дружит,

                        Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце)

- Ребята, как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? (микробы), что такое личная гигиена? (демонстрация опыта). Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью?!

2. Чтение и анализ стихотворения М.Стельмах «Аист моется».

                         По воде под ивняком

                         Ходит аист босиком,

                         Потому что эта птица

                         По утрам привыкла мыться.

                         Клювом трогает лозу,

                         На себя трясет росу.

                         И под душем серебристым

                         Моет шею чисто – чисто,

                         И не хнычет: «Ой, беда,

                         Ой, холодная вода!»

- Что рассказал поэт про аиста?

- А что такое, ребята, «тело»?

- Чем покрыто наше тело?

- Рассмотрите кожу на своих руках, обратите внимание на то, что кожа гладкая, эластичная, она способна растягиваться при движениях.

Кожа -  надежная защита организма.

Кожа равномерно покрывает все тело, но это не только оболочка, а сложный орган со многими функциями. Кожа состоит из трех слоев. Первый слой – сверху наружная оболочка, которая предохраняет нашу кожу от повреждений. В ней находятся поры, через которые кожа дышит. Второй слой – сама кожа. В ней находятся сальные и потовые железы. В коже расположены кровеносные сосуды и нервы. Поэтому кожа чувствительна к холоду, теплу, боли. Третий слой – это подкожный жир. Он предохраняет кожу от  ушибов и сохраняет тепло.

Кожа защищает наше тело от болезней. Когда мы бегаем, нам становится жарко, на коже появляются капельки пота. На коже есть тонкий слой жира. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир, пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой, она перестает защищать наше тело. Грязная кожа может принести вред здоровью. Если не следить за чистотой кожи,  то могут возникнуть кожные заболевания.

**Уход за кожей.**

Главный способ ухода за кожей – мытье. Тогда с кожи удаляются  пыль, жир, пот, микробы. Мыть тело надо 1-2 раза в неделю. Ученые подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется 1,5 млрд. микробов.

Обязательно каждый день надо мыть лицо, руки, ноги, шею, кожу подмышечных впадин.

**Итог: Молодцы, а теперь давайте постараемся составить ответить на вопрос «Как правильно умываться?» и дадим себе рекомендации, чтобы быть здоровыми:**

**Как правильно умываться.**

- При нормальной коже надо умываться ежедневно.

- С мылом умываться 2 – 3 раза в неделю, так как частое умывание с

мылом обезжиривает кожу.

- Нельзя умываться холодной водой, так как сужаются сосуды, и кожа становится сухой и бледной, дряблой.

- Нельзя умываться все время очень теплой водой. Горячая вода хорошо очищает кожу, вызывает расширение сосудов, тогда кожа становится слабее, кожа становится вялой.

- Надо умываться то горячей, то холодной водой.

- После умывания надо тщательно вытирать лицо. Иначе кожа будет обветриваться, шелушиться

**Памятка**

1.Подготовка к умыванию (мыло, полотенце).

2.Умываться лучше всего раздетым до пояса.

3.Сначала хорошо с мылом вымыть руки под струей воды, проверить чистоту ногтей.

4.Затем уже чистыми руками мыть лицо, уши, шею.

5. После умывания следует вытереться насухо чистым, сухим полотенцем

**- 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.**

Власов Д.П