**Конспект занятия «Личная гигиена»**

Цели и задачи: раскрыть понятие *«****личная гигиена****»*, познакомить детей с основными правилами **личной гигиены**, объяснить, что соблюдение их – важное средство сохранения здоровья человека, формировать **гигиенические навыки и умения**, воспитывать культуру здоровья, ведение здорового образа жизни.

Планируемые достижения: усвоить, что необходимо соблюдать правила **личной гигиены** для сохранения здоровья, научиться правильно мыть руки и лицо, заботиться о своем здоровье.

Оборудование: схема состава кожи, таблица *«Правила****личной гигиены****»*, **гигиенические** средства для практической работы.

Ход занятия

Организационный момент.

Вводная часть. – Здравствуйте ребята! А вы знаете, что обозначает слово *(здравствуйте)*.

-правильно люди желают здоровья друг другу при встрече.

- Что вам известно о здоровье? Почему люди заботятся о своем здоровье?

*(Свободные высказывания детей)*.

Быть здоровым - нормальное желание любого человека. Ж. Руссо писал: "Большая часть болезней наших - это дело наших собственных рук; мы могли бы почти всех их избежать, если бы сохранили образ жизни простой, однообразный, уединенный, который предписан нам был природою".

Здоровье человека не только является эстетической ценностью, но и зависит от окружающей среды. Здоровье - это один из источников счастья и радости каждого человека и вместе с тем достояние целого общества, потребность заботиться о своем здоровье в человеке надо воспитать. Это происходит в семье, в детском саду. Посещая садик, вы получаете научные знания, которые помогают вам лучше организовать свой здоровый образ жизни, правильно работать, рационально питаться, правильно отдыхать.

Личная гигиена – это те действия, выполнения которых, поддерживают свое тело и жилище в чистоте, и не болеют. Вот сегодня на занятии мы поговорим о личной гигиене.

-Как вы думаете, что значит *«****личная гигиена****»*?

- Это значит быть чистым. Нужно каждый день утром умываться,

мыть руки, лицо, шею с мылом. Обязательно чистить зубы.

-Правильно, **личная гигиена** дошкольника – это значит уход за своим телом, содержание его в чистоте. Насколько это важно и необходимо, мы узнаем на **занятии**.

-А теперь послушайте стихотворение, подумайте.

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?

(Аист любит мыться каждое утро. Он принимает серебристый душ, моет свое тело, не боится холодной воды.)

- А что такое, ребята, *«тело»*?

Затем учитель вызывает одного из воспитанников к себе и, обведя одним движением руки его голову, туловища, ноги, объясняет, что все это в целом называется – *«тело человека»*.

Самонаблюдение

- Чем покрыто наше тело?

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

-Кожа равномерно покрывает все тело, но это не только оболочка, а сложный орган со многими функциями. Кожа состоит из трех слоев.

*(Воспитатель показывает схему на доске)*

-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.

Схема состава кожи

1. Наружная оболочка.

2. Кожа.

3. Подкожный жир.

- Кожа защищает наше тело от болезней. Когда вы бегаете, прыгаете на физкультуре и вам становится жарко, то 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. На коже размножаются микробы *(1кв. см. до 40 000)*. Если не следить за чистотой кожи, то могут возникнуть кожные заболевания.

- И тогда, что нужно делать? Подумайте.

*(Ответы детей)*

- 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. Представляете?

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

Физкультминутка. *«Письмо ко всем детям по одному важному делу»*.

Вот мы руки развели,

Словно удивились,

И друг другу до земли

В пояс поклонились.

*(Наклонились, выпрямились)*

Ниже, дети, не ленитесь,

Поклонитесь, улыбнитесь.

*(Выдох, вдох)*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из-под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо

Как правильно умываться

Как надо умываться, чистить зубы.

*(Воспитатель демонстрирует иллюстрационны материал)*.

- 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

Игровая ситуация *«Демонстрация умывания»*

*(Дети показывают, как правильно умываться)*.

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

Загадки. -А какие предметы помогают нам быть чистыми? Отгадайте 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)*

Когда едим – они работают.

Когда не едим – они отдыхают.

Не будем их чистить – они заболят. *(Зубы)*

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

Заключительная беседа.

-Ребята, особенно важно следить за чистотой своих рук. Руками вы берете различные предметы : карандаши, ручки, книги, тетради ит. д., беретесь за дверные ручки, притрагиваетесь к различным предметам в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая для глаз. С немытыми руками эта грязь попадает сначала в рот, а затем в организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека к здоровому. Необходимо соблюдать *«Правила личной гигиены»* и тогда вы будете здоровы.

Правила личной гигиены.

Умывайся утром и перед сном.

Мой уши, шею каждый день.

Чисть зубы, после еды полощи рот.

Мой руки перед едой и после каждого загрязнения.

Содержи волосы в чистоте.

Мой ноги перед сном.

Коротко стриги ногти.

Еженедельно мой все тело.

Не три глаза руками.

Пользуйся носовым платком.

гигиенические средства для практической работы.

Игра *«Выбери, то что нужно для чистоты?»* (Дети из предметов, разложенных на столе выбирают гигиенические средства).

Итог занятия - Итог по занятию мы сделаем, решив этот кроссворд.

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)*

-Ребята, вам понравилось занятие? Что вы нового узнали на заняти**и**? Расскажите