**МКОУ «Прогимназия№1» г.п. Залукокоаже Зольского района КБР**

**Беседа по теме «Чистота – залог здоровья».**

****

**Подготовила**

**Джаппуева А.Х.**

**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:** схемы, карточки со словами, музыкальное оформление, на доске заранее написаны правила ЗОЖ, части пословиц о здоровье.

**Ход занятия:**

**1. Организационный момент.**

Приветствие детей.

**2. Сообщение темы беседы.**

* Ребята, сейчас я прочитаю вам стихотворение, а вы догадайтесь, о ком идёт речь:

*Все собаки знают Ваню и рычат издалека:*

*Он обходится без бани, он отвык от гребешка,*

*Никогда в его кармане носового нет платка.*

*Тротуар ему не нужен! Расстегнувши воротник,*

*По канавам и по лужам он шагает напрямик!*

*Он портфель нести не хочет – по земле его волочит.*

*Сполз ремень на левый бок, из штанины вырван клок.*

*Мне, признаться, непонятно: что он делал? Где он был?*

*Как на лбу возникли пятна? Кто он этот ученик?*

* А вы, ребята, догадались, как можно назвать этого ученика? (*неряха, грязнуля*)
* Правильно. Что надо делать, чтобы не стать похожим на этого мальчика? (мыть руки, умываться, чистить зубы, стирать одежду и т.д.)
* Молодцы! Мы поговорим о правилах личной гигиены, о нашем здоровье. Нас ждет много интересного, полезного и занимательного

На доске записана пословица: *«Чистота – залог здоровья».*

* Прочитайте пословицу и скажите, как бы вы объяснили смысл этих слов?
* А можно сказать, что наш герой знает эту пословицу?
* Ребята, а когда нужно мыть руки и почему?

**3. Музыкальная пауза.**

* Ребята, сейчас у нас пройдёт музыкальная пауза (включается фонограмма для частушек)

1. *Я под краном руки мыла,*

*А лицо помыть забыла.*

*Увидал меня Трезор,*

*Зарычал: «Какой позор!»*

1. *Поленился утром Вова*

*Причесаться гребешком.*

*Подошла к нему корова*

*Прилезала языком.*

1. *Коля ссорится с друзьями,*

*В ход пускает кулаки.*

*У задиры под глазами*

*Не проходят синяки.*

* Ребята, а есть среди вас такие же, как  герои частушек?

**4. Встреча с гостем.**

* Сейчас к нам придет один гость. А имя его вы угадаете, если правильно сложите буквы.

*Р ы д о й м о д (Мойдодыр)*

(включается запись со стихотворением  К.И.Чуковского «Мойдодыр»)

**5.Загадки.**

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

1. Ускользает как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится*. (Мыло)*

1. Пластмассовая спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала

Всю грязь повыгнала*. (Зубная щётка)*

1. Целых двадцать зубков для кудрей и хохолков.

И под каждым зубком лягут волосы рядком*. (Расческа)*

1. Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

1. 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)*

1. Говорит дорожка -

Два вышитых конца:

«Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня*».(Полотенце)*

1. И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит, -

А любому правду скажет -

Всё как есть ему покажет*.(Зеркало)*

* 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*)

**6. 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?

**7. 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.

**8. Итог занятия – заучивание девиза:**

*Я здоровье сберегу!  Сам себе я помогу!!!*