

Бабулевич Галина Юрьевна

воспитатель группы продленного дня

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №619 Калининского района Санкт-Петербурга
г. Санкт-Петербург

ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Тема: Чистота-залог здоровья

Возраст: 7-10 лет

Цель:

- дать понятие слову гигиена, убедить ребят в необходимости соблюдать правила личной гигиены.

Задачи:

- способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни;
- формирования навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Технологии: использованы элементы технологий проблемного диалога, ИКТ технологии.

Ход занятия

I. Сообщение темы и цели занятия.

Гигиена. С.Таратута

Что такое гигиена,

Знают кошка и гиена,

Бурый мишка, мишка белый,

Еж, собака и пчела,

Что всегда не грех помыться,

Вымыть лапы и копытца,

Ну, а после можно смело
Приниматься за дела!
И пчелу не пустят в улей,
Окажись она грязнулей,
А всего-то обнаружат
Пять пылинок средь пыльцы.
И всегда отыщет птица
Полминуты, чтоб умыться,
И спешит спуститься к луже,
Даже если есть птенцы!
Как не вспомнить тут енота:
Для него мытье работа.
Для него основ основа –
Прежде мой, потом грызи.
Да и каждый поросенок
Чистым хочет быть с пеленок,
И бедняга не виновен,
Что содержится в грязи.
Кто догадался, о чем будет наше занятие?

Что такое гигиена?

Кто знаком с основным правилом здоровой жизни?

Разгадайте ребус.

г	о	л	о	ч	д	о	т	в	о	и	з	а	т	р	с	ь	а	я	з
12	17	10	11	1	14	15	4	18	5	2	13	9	6	16	3	19	7	20	8

СЛАЙД №1. ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

II. Работа по теме занятия

СЛАЙД №2. КОЖА КИСТЕЙ РУК – БАРЬЕР

Кто может рассказать основную мысль слайда?

Руки всегда должны быть в полном порядке. Очень неприятно, когда у человека грязные обгрызанные неровные ногти, а кожа рук шершавая, как наждачная бумага.

Кожа рук, особенно кистей, – «броня» организма. Наружный ее слой (эпидермис) состоит из клеток, которые отмирают и слущиваются каждый день.

СЛАЙД №3. ЭПИДЕРМИС ПОСТОЯННО ПОДВЕРГАЕТСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ ИЗВНЕ

Что такое эпидермис?

Эпидермис постоянно подвергается воздействию извне. Это действие солнца, ветра, мороза, дождя, укусов насекомых, как барьер стоит на пути различных ядовитых веществ и бактерий.

СЛАЙД №4. ГРЯЗНЫЕ РУКИ – ИСТОЧНИК ЗАРАЗЫ

Через грязные руки можно не только заразиться самому, но и заразить любого другого человека. К примеру, в школе или в семье.

СЛАЙД №5. ОНИ – ОТКРЫТЫЕ ВОРОТА ДЛЯ МИКРОБОВ

Загрязненными руками болезнетворные бактерии вносятся в пищевые продукты, воду, овощи, фрукты, ягоды, на разные предметы домашнего обихода, вещи, детские игрушки.

СЛАЙД №6. ЭТО – РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ЭНТЕРОБИОЗОМ

Привычки некоторых детей брать в рот пальцы и грызть ногти также приводят к возрастанию риска заражения энтеробиозом, поэтому очень важно ежедневно соблюдать правила личной гигиены. Какие же они?

СЛАЙД №7 МОЙТИ РУКИ СМЫЛОМ

- Отучаться от привычки брать в рот пальцы, грызть ногти, брать в рот игрушки
- Часто мыть руки с мылом, намыливать их два раза и делать это как можно чаще

Трудно переоценить значение такой простой, каждому доступной и приятной процедуры мыть руки прохладной струей воды. Сколько заболеваний не состоится, если каждый будет заботиться о чистоте своих рук!

Особенно после пользования уборной, перед едой, при соприкосновении с предметами домашнего обихода, после улицы, кошечек, собачек и т.д.

СЛАЙД №8. МНОГИЕ НЕ МОЮТ РУКИ, ДАЖЕ ВЫХОДЯ ИЗ ТУАЛЕТА

К сожалению, в последнее время, многие вообще перестали считать нужным мыть руки, выходя из туалета.

СЛАЙД №9. АЛГОРИТМ МЫТЬЯ РУК

А сейчас каждый из вас представит, что он пошел мыть руки, а наша с вами задача сформулировать алгоритм правильного выполнения этой простой задачи.

1. Нанеси мыло на руки и сначала распредели его равномерно между ладонями.
2. Затем распредели мыло по тыльной стороне кистей рук и между пальцами.
3. Сцепи пальцы рук и сделай несколько втирающих движений
4. Обхвати большой палец правой руки и сделай несколько вращательных движений кистью, повтори это действие с каждым пальцем руки. Затем обхвати большой палец левой руки, сделай несколько вращательных движений кистью, повтори это действие с каждым пальцем.
5. Потри кончиками пальцев о противоположную ладонь, повтори эти действия другой рукой.
6. Тщательно смой мыло и высуши руки или бумажным полотенцем, или феном.

Не выходи на улицу с мокрыми руками, т. к. когда на улице холодно, твоя кожа может потрескаться и будет больно. Зимой очень часто на коже появляются цыпки, это тогда, когда кожа трескается и становится грубой.

Поэтому в качестве профилактики мы рекомендуем тебе самому научиться делать массаж рук, тем более что научиться этому несложно

СЛАЙД №10. САМОМАССАЖ РУК

Очень полезен самомассаж рук, который делается следующим образом:

1. Нанеси на вымытые и высушенные руки крем для рук.
2. Распределите крем по рукам и между пальцами.
3. Массаж выполняйте от центра к периферии.
4. Круговыми движениями массируете каждый палец отдельно от основания до ногтя по внешней стороне пальца, а затем по боковой стороне пальца на одной руке, а затем на другой.
5. Активно помассируй запястье и излучину между большим и указательным пальцем.

Руки можно массировать неограниченное число раз в день.

СЛАЙД №11. ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ КАЖДОМУ

Вот, пожалуй, и все, что тебе необходимо знать, чтобы быть всегда здоровым.

СЛАЙД №12. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ

Береги себя, ведь твое здоровье буквально находится в твоих руках!

III Подведение итогов

Что нового для себя узнали? Какие открытия сделали?