**"Гигиена школьников "**

Разработал: воспитатель ГПД МБОУ Школа №132 Волкова Тамара Михайловна

**Сценарий от крытого занятия на тему: "Гигиена школьника".**

***Цель:*** формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни

Задачи:  (дидактическая, развивающая, воспитательная)

1.Раскрыть понятия личной гигиены, познакомить учащихся с основными правила личной гигиены .

2. Объяснить, что соблюдение их - важное средство сохранения здоровья человека, в установлении взаимосвязи здоровья и образа жизни человека.

3. Воспитывать в детях желание соблюдать правила личной гигиены .

Ребята сегодня мы с вами побываем в гостях и проведем занятия на тему: "Гигиена школьника ". "Здравствуйте",- говорят при встрече, желая здоровья так и я, приветствуя вас, дорогие ребята и уважаемые гости, желаю вам здоровья ,а значит красоты, силы, ума, долгой и счастливой жизни. Чтобы быть здоровыми, сохранять здоровье на долгие годы, люди создали правила. Они помогут вам вырасти сильными, красивыми, все успевать и хорошо учиться.

Мы отправимся в путешествие. Сделаем остановки на станциях Гигиена, режим дня, Спортивная, Правильное питание. Знатоки правил здорового образа жизни помогут нам в походе. Встречает нас статуя древне греческой богини здоровья Гигиеи, ее отец - бог врачевания -знал секреты лечебных трав, умел готовить лекарства даже из змеиного яда, поэтому изображалась его дочь, Гигиея, с чашей в руке, в которую змея источает яд .Гигиея помнила завет отца:"Легче предупредить болезнь, чем вылечить." В честь богини названа наука гигиена, которая подразумевает здоровый образ жизни, заботу о здоровье. Личная гигиена - это уход за телом и содержание его в чистоте.

Человеку постоянно угрожают болезнетворные микробы: они есть в воздухе, в воде, на земле, на нашем теле. Ученые подсчитали, что на коже человека находиться до 1.5 млрд. микробов, которые могли бы легко проникнуть в наш организм. Одним из способов защиты служит кожа. Чистая, здоровая кожа, как стойкий оловянный солдатик, сдерживает натиск микробов. Как же могут микробы проникнуть в наш организм? Заражение возможно при попадании микробов через грязные руки, с едой, через порезы, ссадины, при чихании ,кашле .Попадая в организм, вредные микробы размножаются, выделяя яды. От них возникают разные болезни. Как избавиться от микробов и не дать им проникнуть в наш организм? Проверим правильность ваших ответов. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Ответы детей. Какие пословицы о здоровье вы знаете? . 2. Вспомним пословицы о гигиене. Чистота - залог здоровья. Если хочешь быть здоров, закаляйся! Чистая вода для хвори беда. Крепок телом -богат и делом. Болезнь с грязью дружат .Где вода, там и жизнь. Мыло серое, а моет бело. Здоровье за деньги не купишь. Мойте руки перед едой- будете здоровы! Чаще мойся - воды не бойся! Кто аккуратен, тот людям приятен! Здоровье дороже богатства. В здоровом теле здоровый дух. Не рад больной и золотой кровати. Чистота -лучшая красота! Не тот спортсмен, кто в детстве прыгает, а тот кто под старость бегает. Каждая вещь должна иметь свое место. Холода не бойся сам по пояс мойся. Неоконченные дела всегда выводят из равновесия. Чем крепче сон, тем ярче мысли. Вода все очищает.

Скажите с помощью каких предметов и средств мы соблюдаем личную гигиену?

Какие предметы помогут нам содержать тело и зубы в чистоте? Вспомним с вами ребята какие вы знаете средства личной гигиены:

Зубная паста; Зубной порошок ; Зубной эликсир; Шампунь для жирных волос ; Шампунь для сухих волос; Шампунь для нормальных волос Мыло туалетное Гель для душа Крем для душа Мыло банное ; Мыло хозяйственное Крем для лица Крем для тела Крем для рук Крем для ног; Лосьены; Молочко ;Скрабы для лица ;Скрабы для рук; Скрабы для тела; Скрабы для ног ; Туалетная бумаг Полотенце банное; Полотенце для ног;" Полотенце для рук; Мочалка; Расческа; Фен; ватные палочки ватные диски; Носовой платок;

У нас на столе лежат предметы личной гигиены, посмотрите . Предметы и средства личной гигиены : перечисли и назови для чего каждый нужен. Вспомним вместе с вами какие правила личной гигиены все должны знать и соблюдать в течении дня.

1.**Утро** - умойся, почисти зубы, причешись

2.**День** - в течении дня мой руки перед едой, после уборки, после туалета

после прогулки,после общения животными, поездки в общественном транспорте.

3.**Вечером** - перед сном вымой руки, вымой шею, вымой уши, вымой лицо почисти зубы, вымой обязательно ноги, прими теплый душ. Мы вспомним основные правила древнегреческой богини Гигиеи, которые важно соблюдать, чтобы сохранить здоровье. Гигиея дарит нам пословицу: "Чистота - половина здоровья",чтобы открыть тайну второй половины, нужно продолжить путешествие. Режим дня - это такой распорядок ,по которому живет человек в течении дня. То есть в строго определенные часы он должен просыпаться и ложиться спать, принимать пищу, работать и отдыхать. Разработан режим дня учеными - медиками и несоблюдение его может привести к нарушению здоровья: появляется вялость, переутомление, портится настроение. А как надо организовать свой день.

С.Я.Маршак коротко и четко сформулировал в стихотворении "Режим".

(читает ученик) Рано вставать, рано в кровать

Завтра за партой не будешь зевать .

Не бойся воды - мойся!

Стройся в ряды - стройся!

Трудный и долгий день впереди,

Каждую мышцу с утра заряди

Чистят ножи и кастрюли,

И трубы - как же не чистить зубы?

Вовремя пей, вовремя ешь,

Будешь до старости крепок и свеж

Режим - слово французское и в переводе означает"Управление".В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге - и в своим здоровьем, и своей жизнью .Режим, по которому вы живете и правильно будете распределять время, то будете веселы, бодры и здоровы. Спортивная. Еще один помощник в сохранении здоровья - это движение. На стройного подтянутого человека приятно смотреть. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет, хорошо развиты все мышцы, а при стройной осанке легче работать сердцу и другим важным органам. Давайте посмотрим, красивая ли у вас осанка. Подтянитесь, расправьте плечи, втяните животы, поднимите подбородок

Оздоровительная минутка.

"Упражнения животных ".

"Жираф" - голова вверх - вниз ,круговые движения вправо - влево.

"Осьминог"- круговые движения плечами назад- вперед, плечи поднять, опустить (вместе и по очереди).

"Птица" - руки поднять, опустить(как крылья, круговые движения назад - вперед).

"Обезьяна" -наклон вперед, круговые движения туловищем вправо - влево.

"Лошадь" - поднятие ног по очереди, сгибая в коленях.

"Аист" - подняться на носки, опустится, круговые движения правой ногой, затем левой(по полу)

Упражнение "Гора"(для осанки)

Руки опустите вниз.

Выравняйте спину, голову не наклоняйте.

Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой,

Представьте, что ваше тело - гора

Одна половинка горы говорит:"Сила во мне!" и тянется вверх. "

Нет ,решили они,

7.**Вспомним и повторим** а)Сколько раз в день необходимо мыть голову? не реже 2 раз. б)Сколько раз в день необходимо чистить зубы? 2 раза в день . в)Сколько раз необходимо принимать душ? по возможности каждый день. г)Стрижка волос(мальчику) ?- 1 раз в месяц . д )Стрижка волос (девочки) - с учетом прически, подравнивать кончики -1раз в месяц. е)Стрижка ногтей - 1 раз в неделю. ж)Смена нижнего белья - ежедневно.

8.Ребята в вашем возрасте скоро начнутся физические изменения, а значит начнется переходный возраст, а значит личной гигиене надо уделять особое внимание. 9.Сейчас проведем практическую работу. Набор лекарственных трав лежит перед вами: ромашка, календула. Сделать надо настой - 2 ложки трав заливаем кипятком, настаиваем 10-15 минут. Предварительно вскипятив воду в чайнике. 1. Засыпаем в чайник травку. 2. Завариваем травку. 3. Умываем лицо детским мылом. 4.Ватным диском протираем лицо. 5.Вытираем полотенцем. 6.Наносим детский крем . **Это надо запомнить.** Пользуйся средствами личной гигиены по возрасту. Придерживайся правил личной гигиены. Не забывайся ухаживать за телом, зубами, руками, ногами, но и за одеждой!

