**Тема.** Факторы, влияющие на здоровье. Правила личной гигиены 08.05.24 **Цель:**обобщить и систематизировать знания детей о здоровом образе жизни. Воспитывать стремление заботиться о своем здоровье.

**Учитель:** Ребята, мы с вами уже говорили о том, что здоровье – это одна из главных ценностей жизни. А какой это здоровый человек? (веселый, красивый, спортивный.)

**Учитель:** каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным – бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. Что такое плохое самочувствие? Как вы узнаете, что человек болеет? (плохое настроение, чихает, кашляет.)

**Учитель:** плохое самочувствие это, бесконечные насморки, кашель, головные боли сразу портят настроение. Из-за этого вы можете отставать в росте, не успевать на занятиях, быть капризными, плаксивыми. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, не вредить своему организму, уметь самостоятельно оказать себе первую помощь и знать правила личной гигиены. Какие правила личной гигиены мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? А чтобы узнать это, давайте отгадаем загадки.

**2.Загадки:** отгадки в аптечке (мыло, мыльница, полотенце ,зубная щётка, носовой платок, расчёска, зубная паста)

**1**. Возьмите меня,

Умывайтесь, купайтесь,

А что я такое –

Скорей догадайтесь,

И знайте:

Большая была бы беда,

Когда бы не я да не вода.. (мыло)

**2**. У мыла есть забота

Мыло ходит на работу-

Напенится, намылится

Придет и ляжет в …(мыльницу)

**3**. Говорит дорожка —

Два вышитых конца:

Помылься хоть немножко,

Чернила смой с лица! —

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня! (полотенце)

**4**. Костяная спинка,

Жестяная щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (зубная щетка)

**5**. Лёг в карман и караулит

Рёву плаксу и грязнулю

Им утрёт потоки слёз

Не забудет и про нос (носовой платок)

**6**. Нужно кудри расчесать —

Знать, трудиться ей опять.

Хороша у тех прическа,

У кого в руках... (расческа)

**7**. Дождик тёплый и густой,

Этот дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов (душ)

**8**. Умываюсь утром рано

Я водою из-под …(крана)

**9**.Там, где губка не осилит,

Не домоет, не до мылит,

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. . (мочалка)

**10**. Белая река

В пещеру затекла,

По ручью выходит –

Со стен всё выводит. (зубная паста)

**Учитель:** молодцы, вы все загадки отгадали.(не будем соблюдать правила личной гигиены, что же будет?)

**Учитель:** болеть, и будем ходить грязными и не опрятными.

**Учитель:** ребята, а какую вы знаете сказку о здоровье. Как она называется?

**Ответы детей**: К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», В. Маяковский «Что такое хорошо, что такое плохо?»

**Учитель:** дети, а я хочу рассказать вам очень интересную сказку, называется она «Сахарные ногти» слушайте!

Мама и папа ушли в гости, оставив сына и дочку одних дома. Саша и Маша позвонили своим друзьям и пригласили к себе в гости, на вечер, который называется «Сахарные ногти» (автор неизвестен). Друзья собрались.

Саша и Маша сказали: «Ребята, мы очень любим, грызть ногти. Давайте сегодня их грызть вместе, мы сделали сахарные длинные ногти, можем откусить кусочек». Ребята откусили по кусочку. Через некоторое время в квартире произошли некоторые вещи. У всех заболели животы.

Дети кричали: «Помогите!», «Спасите!». Услышал их крик доктор Айболит, он проходил мимо. Узнав, в чем дело, доктор сделал детям уколы. Им было больно, но они терпели. Доктор Айболит сказал им, что, если они еще будут грызть ногти, под которыми есть грязь, у них всегда будут болеть животы, и он уже не успеет их спасти. Дети пообещали, что больше грызть ногти не будут, чтобы не болеть.

**Физкультурная минутка**: «Чтоб сильней и крепче стать».

Поднимаем руки выше,

Опускаем руки вниз.

Ты достань сначала крышу

Пола ты потом коснись.

Выполняем три наклона,

Наклоняемся до пола,

Выполняем рывки руками

Раз - два - три - четыре - пять

А теперь мы приседаем

Чтоб сильней и крепче стать

Вверх потянемся потом.

Шире руки разведем.

Мы размялись от души

И на место вновь спешим.

**Учитель:** Ребята, давайте мы с вами проверим, есть ли среди нас неряхи. А кто такие неряхи?

**Ответы детей**: которые не моются, не расчесываются.

**Учитель:** правильно понимаете. Поиграем в игру на внимание. Будьте внимательны. Я буду читать, а вы шагайте на месте и повторяйте слова:

6. «Это я, это я, это все мои друзья!»

Кто умеет с мылом мыться

И мочалки не боится?

Кто из вас знает,

Что мыло душистое

Делает белую пену пушистую?

Каждый день зубною щёткой

Зубкам делает щекотку?

Волосы кто чешет ловко

Знает, где лежит расчёска?

Кто из малышей, бывает,

Вымыть ушки забывает?

Перестанет, кто ленится

Станет чаше с мылом мыться?

Кто старается стричь ногти,

Чтоб не превратились в когти?

Кто не хочет быть неряшкой,

Грязным, грязным замарашкой?

Дети (после каждых двух строк) повторяют: «Это я, это я это все мои друзья!»

А теперь сядем за стол и нарисуем предметы личной гигиены.

**7. ИТОГ:**

**Учитель:** Ребята, здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Какие правила нужно соблюдать, чтобы оставаться здоровым?

**Ответы детей**: нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье.

**Учитель:** Молодцы, ребята! Мне очень понравились сегодня Ваши ответы.