**Тема**: «Сохрани свое здоровье сам».

**ЦЕЛЬ**: выяснить, что правила гигиены помогают человеку быть здоровым, веселым, активным, что в основе человеческой красоты лежит еще и опрятность, чистота. Воспитывать в детях желание соблюдать правила гигиены, тем самым сохранять свое здоровье.

**ЗАДАЧИ**: учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, прививать любовь к физическим упражнениям, воспитывать желание соблюдать здоровый образ жизни,

**Оборудование:**диск с песней В.Шаинского “Улыбка”, листочки, цветные карандаши, презентация, карточки с пословицами, диск «смешарики – азбука здоровья»

**План занятия:**

1. Организационный момент.
2. Вступительная беседа.
3. Беседа об уходе за зубами.
4. Рассказ о происхождении зубной щетки.
5. Чтение учащимся стихотворения Ю.Тувима.
6. Чтение учащимися стихотворений о сохранении здоровья
7. Загадки о предметах гигиены.
8. Выведение правил гигиены.
9. Мини-зарядка
10. Беседа о режиме дня, о пользе закаливания и зарядки.
11. Итог.
12. Просмотр мультфильма смешарики «Азбука здоровья»

**Ход урока**

1. **Организационный момент.**

**Игра «Здравствуйте»**

Тема нашего сегодняшнего занятия «Сохрани свое здоровье сам.»

И начнем его не обычно, а с песни “Улыбка” из мультфильма “Крошка Енот”. *Прослушивание песни.*

**2. Вступительная беседа.**

– Почему дружба начинается с улыбки?

– А всегда ли приятно смотреть на улыбающегося человека?

– Какую роль здесь играют зубы?

**3. Беседа об уходе за зубами.**

– Что нужно делать человеку, чтобы улыбка была приятной?

– Что помогает в уходе за зубами?

– А кто знает, как правильно нужно чистить зубы?

**4. Рассказ учителя о происхождении зубной щетки.**

Зубной щетке уже много лет. Придумал ее еще первобытный человек. Выглядела она

совсем не так. Это была обыкновенная палочка с разжеванным концом. До сих пор в Индии на базарах продают щетки такого типа веточки дерева нем. Для чистки зубов достаточно веточку зачистить от коры и пожевать. Зубы очищаются, а сок, который при этом выделяется, хорошо укрепляет зубы и десны. Древние египтяне в качестве зубного порошка использовали золу. Использовали золу в качестве зубного порошка и партизаны во время войны. Ученый, который изобрел микроскоп, придумал чистить зубы солью. Он прожил 91 год, и у него никогда не болели зубы. Но такой порошок не всем нравится. Во времена Петра I в России зубы чистили влажной тряпочкой, макая ее в толченный мел. И только в 20-е годы XIX века на смене тряпочке пришла зубная щетка. Она была необычной формы: щетинки находились с двух сторон, и держать ее приходилось посередине. В порошок стали добавлять немного воды, вещества, которые убивают микробов. Так появилась зубная паста.

**5. Чтение учащимся стихотворения Ю.Тувима.**

Послушайте, как призывает к соблюдению правил гигиены Юлиан Тувим.

Письмо ко всем детям  
По одному очень важному делу.

Дорогие мои дети!   
Я пишу вам письмецо:   
Я прошу вас, мойте чаще   
Ваши руки и лицо.

Все равно какой водою:   
Кипяченной... ключевой,   
Из реки, иль из колодца,   
Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно   
Утром, вечером и днем –   
Перед каждою едою,   
После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой!  
Потерпите – не беда!  
И чернила, и варенье  
Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!  
Очень, очень вас прощу:  
Мойтесь чаще, мойтесь чище –  
Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям,  
Не поеду в гости к ним!  
Сам я моюсь очень часто.  
До свиданья!

Ваш Тувим. [3]

– Перечислите, к чему призывает Юлиан Тувим.

– Почему нужно обязательно мыть руки перед едой?

– Автор стихотворения призывает чаще мыться. Как вы думаете, почему?

- а какие вы знаете стихотворения о чистоте и сохранении здоровья?

**6. чтение учащимися стихотворений**

Нужно спину так держать,   
Чтобы ровненько стоять.   
Люди смотрят не дыша:   
Ох, осанка хороша! (ЗАХВАТОВ САША)  
  
Утром, ровно в семь часов,   
Я встаю с кроватки.   
Для пробежки я готов,   
А также для зарядки!(КОРОЛЬ ИГОРЬ)  
  
Буду по лесу гулять,   
Буду тело закалять.   
Я здоровым быть мечтаю,   
Свои мускулы качаю.(ГОЛОВИН ДИМА)  
  
  
Очень любим свой бассейн,   
Плавать обожаем все.   
Приходите, всех зовем–   
Дружно вместе поплывем.(ДОЛГОБАЕВА ЖЕНЯ)  
  
Чистота – залог здоровья,  
Чистота нужна везде:  
Дома, в школе, на работе,  
И на суше, и в воде.(РУЗСКАЯ НАСТЯ)  
  
Руки с мылом надо мыть,  
Чтоб здоровенькими быть.  
Чтоб микробам жизнь не дать,  
Руки в рот не надо брать.(Омельченко Вельмир)  
  
Если вдруг стряслась беда,  
Помощь вызови тогда.  
01, 02, 03–  
Быстро номер набери.(ДОЛГОБАЕВА ЖЕНЯ)  
  
Если что-то вдруг случится,  
Ты сумеешь дозвониться:  
Адрес точный назови  
И на помощь позови.(РУЗСКАЯ НАСТЯ)

- ой ребята посмотрите, кто это? (мойдодыр), он что то нам принес,

**7**.**загадки о предметах гигиены.**

Гладко, душисто,  
Моет чисто.  
Нужно, чтобы у каждого было...(*мыло*)

Зубаст, а не кусается,  
Как он называется? (*гребешок*)

Ты всегда носи с собой  
Свой платочек... *(носовой).*

Ходит чудо-пароход  
То назад, а то вперед.

Он – одежды верный друг –  
Электрический... **(утюг)**.

**8. Выведение правил гигиены.**

– Для чего нужно соблюдать правила гигиены?

– Какие еще правила гигиены нужно соблюдать, чтобы быть здоровым?

– чистить зубы 2 раза в день;

– мыть руки перед едой;

– соблюдать режим дня;

– заниматься спортом;

– закаляться;

– содержать вещи в чистоте;

**9. Мини-зарядка.**

В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)   
А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)   
В среду долго умывался, (Умываемся.)   
А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)   
В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)   
Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)   
А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)   
Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

**10. беседа о пользе зарядки**

– Для чего нужно заниматься зарядкой?

– Делаете ли вы зарядку дома?

– Как нужно закаляться?

– Для чего нужно закаляться?

– Почему “Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья?”

**11. Итог.**

- ребята мы с вами поговорили о правилах сохранения нашего здоровья, и обсудили что для этого нужно делать. Давай те еще раз вспомним, то о чем мы говорили. (игра- перемещение картинок с правилами в нужную корзину (интерактивная доска))

- ребята существует целая азбука здоровья… но про эту азбуку расскажу вам уже не я…а кто расскажет вы должны догадаться сами (интерактивная доска - ребус)

**12. Просмотр мультфильма смешарики «Азбука здоровья»**