**Тема : «Уход за руками и ногами»**

**Цель:** научить детей ухаживать за руками и ногами.

**I.Введение в тему.**

1)Загадки.

 Села варя за рояль,

 Чтоб спастись от скуки,

 Пьесу хочется сыграть

 И послушать звуки,

 А для этого нужны

 Нашей Варе…(**руки**)

Всю жизнь ходят в обгонку,

А догнать друг друга не могут.

 (**Ноги**)

- Сегодня мы будем говорить о больших помощниках , «рабочих инструментах» каждого человека.

 2)Пословицы и поговорки, в которых говорится о пользе ног и рук.

 \* Без него, как без рук.

 \* У меня руки связаны.

 \* Глаза страшатся , а руки делают.

 **II.Беседа.**

Учитель. Почему руки,ноги можно назвать «рабочими инструментами» человека»?

- Что мы делаем с помощью рук и ног?

- Руки –наши труженицы. Им нет покоя с самого рождения .

Человек своими руками может сделать много полезных дел!

А чтобы они не уставали, им нужно помочь.

- Как можно тренировать руки и ноги?(Делать зарядку, бросать мяч, кататься на коньках, на лыжах, велосипеде, бегать босиком).

**Оздоровительная минутка.**

 Упражнение 1

Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке.

То же сделайте с правой рукой.

То же самое делайте дома со стопами(массаж).

 Упражнение 2

Встряхните руки , словно сбрасываете с них капельки воды.

**III. Правила ухода за руками и ногами.**

1)Как беречь ноги.

\*Содержите их в чистоте.

\*Носите удобную обувь.

\* При плоскостопии носить специальную обувь и выполнять специальные упражнения (катать валик,ходить босиком. Делать массаж стопы).

2) Уход за ногтями.

Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут принести вред человеку, если не соблюдать чистоту. Ногти следует регулярно стричь: на руках –раз в неделю, на ногах- раз в 2-3 недели. Срез ногтя должен быть полукруглым.

**IV. Итог урока.**

-О каких «рабочих инструментах» человека вы сегодня узнали?