**Борисенко Ольга Ефремовна**, воспитатель Муниципального казенного учреждения «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Теплый дом» Беловского городского округа (МКУ СРЦН «Теплый дом»), Кемеровская область – Кузбасс, г.Белово

**Познавательное занятие с элементами игры**

 **«Гигиена и здоровье»**

***Цель:*** Уточнить и систематизировать знания детей о здоровом образе жизни и правилах личной гигиены.

***Задачи:***

***Образовательные:***

- раскрыть понятие личная гигиена, и ее значимость для сохранения здоровья человека:

- продолжать формировать гигиенические  навыки  и умения у дошкольников;

- формировать представления о предметах личной гигиены;

- активизация словаря: здоровый образ жизни, личная гигиена, предметы личной гигиены;

***Воспитательные:***

- воспитывать осознанное отношение детей к своему здоровью. стремление вести здоровый образ жизни.

***Развивающие:***

- развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни;

- развивать познавательную и речевую активность детей;

- внимание, память, мышление, моторику;

***Оборудование:***- предметы личной гигиены (мыло, зубная щётка, расчёска, полотенце для лица и полотенце для ног, носовой платок),
- набор иллюстраций «Алгоритм мытья рук».

***Ход занятия:***

Ребята давайте поздороваемся! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья.

-Ребята, а что значит - быть здоровым? *(ответы детей).*

-Сегодня мы будем говорить о правилах личной гигиены.

-Как вы думаете, что такое «личная гигиена»?

(рассуждения детей)

-Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

-Давайте подумаем о том, как помочь нашему организму не болеть. Скажите, по вашему мнению, верна ли пословица «Чистота залог здоровья»?

*(Ответы детей)*

- Ребята, когда я к вам шла на занятие, встретила странного мальчика, он был весь грязный, неопрятный и передал вам письмо, давайте его прочитаем

Никогда не мойте руки, шею, уши и лицо

Это глупое занятие не приводит ни к чему,

Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо

Так зачем же тратить силы,

Время попусту идет.

Угадайте, как звали этого мальчика, вы с ним согласны?

- Каждый должен ухаживать за своим телом и взрослый, и ребенок.

А что может случиться, если не мыться, не мыть руки, не умываться? Ответы детей.

А вы знаете, что приключилось с одним мальчиком, который не умывался?

Воспитатель читает отрывок из ***сказки К. Чуковского «Мойдодыр».***

Вы совершенно правильно сказали, что можно заболеть, если не мыть руки, не мыться. Наше тело покрыто кожей, она защищает наши внутренние органы от микробов. А если не мыться, поры кожи забиваются, микробов становится все больше и больше, и кожа уже перестает быть нашим защитником. Микробы попадают внутрь организма и вызывают болезни. Вот почему за кожей необходим уход. Да не только за кожей тела, но и за кожей рук, за волосами, ногтями. Но ухаживать тоже нужно по определенным правилам. А правила эти называются «Правила личной гигиены».

А что мы должны делать, чтобы соблюдать личную гигиену? Ответы детей. Вспомните, что говорил Мойдодыр: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам… » что же такое личная гигиена?

Как вы думаете, ребята, какие предметы нам понадобятся для соблюдения личной гигиены?

 ***Дидактическая игра «Чудесный мешочек»***

 В моем волшебном мешочке собраны предметы (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка), помогающие нам сохранить свое здоровье! А чтобы узнать, что там за предметы, давайте отгадаем загадки и расскажем, для чего они предназначены и как ими пользоваться! Я вам загадываю загадки, а вам нужно будет догадаться, что лежит в мешочке!

Отгадывание загадок

- Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. *(Мыло)*

Скажите, сколько раз в день вы должны мыть руки?

- Зубов много,

А ничего не ест. *(Расческа)*

А кто ещё может пользоваться твоей расческой?

- Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

Сколько раз нужно чистить зубы?

- И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все как есть ему покажет. *(Зеркало)*

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. *(Полотенце)*

Лёг в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Воспитатель просит детей показать, как надо пользоваться носовым платком

Если руки наши в ваксе,

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг,

Снимет грязь с лица и рук?

Без чего не может мама

Ни готовить, ни стирать,

Без чего, мы скажем прямо,

Человеку умирать?

Чтобы лился дождик с неба,

Чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли -

Жить нельзя нам без... *(Воды).*

-А что значит по-вашему быть здоровым, дети?

 Это значит не болеть, заниматься спортом

- Сейчас я прочитаю вам стихотворение, а вы послушайте внимательно!
Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку, Чистит зубы по утрам
И играет в прятки,
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким
В школе или дома.

- Ребята, о чем говорится в стихотворении? Что надо делать для того, чтобы быть здоровым и не болеть?
- Значит, здоровье - то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас.

 Дети, как вы думаете, что такое режим дня?

- Правильно, дети, режим - это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

 Режим дня - это когда день распределён на какие-то моменты.
Например, мы в оно и то же время завтракаем - утром, обедаем - днем, ужинаем - вечером, гуляем в одно и тоже время.
-Дети, а для чего нужен режим дня?
-Чтобы наш организм себя чувствовал хорошо и бодро, режим нужен для нашего здоровья

***Физкультминутка «Веселый режим дня»***

Солнце глянуло в кроватку. Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку. Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире. Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре. И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку. Дружно делаем зарядку.

Ой, а Кран, откройся!

Нос, умойся!

Мойтесь сразу,

Оба глаза!

Мойтесь, уши,

Мойся, шейка!

Шейка, мойся

Хорошенько!

Мойся, мойся,

Обливайся!

Грязь, смывайся!

-Скажите мне, пожалуйста, можно ли заболеть, если не мыть руки*? (ответы детей)*

-Давайте вспомним, как правильно мыть рук

- руки лучше всего мыть теплой водой;

- намыливать руки нужно дважды;

- тщательно промывайте между пальцами:

- обязательно чисть ногти специальной щеткой.

 Давайте мы с вами поиграем в ***игру «Найди пару».***

Содержание игры: детям предлагаются карточки, на которых изображено: нос, ногти, волосы, зубы, носовой платок, расческа, зубная щетка, ножницы.

Задача играющих - подобрать к каждой картинке пару.

Задание выполняется в парах.

Проверяем задание:

 - С чем дружит   нос…, …, ногти…, волосы..,  зубы..?

 -Вы ребята молодцы!

Итак, наше занятие подходит к концу. Давайте подведем итог.

Необходимо соблюдать «Правила личной гигиены» и тогда вы будете здоровы. Давайте еще раз проговорим правила личной гигиены.

Правила личной гигиены.

1. Чисть зубы, после еды полощи рот.

2. Мой руки перед едой и после каждого загрязнения.

3. Мой ноги перед сном.

4. Коротко стриги ногти.

5. Еженедельно мой все тело.

6. Пользуйся носовым платком.

- Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка - как защита от болезней. Давайте же делать это чаще.