

Занятие в старшей группе

***Тема: «ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ. УХОД ЗА
ЗУБАМИ. НОГТЯМИ И ВОЛОСАМИ»***

Цель: закрепление знаний о некоторых правилах личной гигиены.

Задачи: формировать у детей представление об основных правилах личной гигиены; содействовать пониманию необходимости их выполнения, учить правильно выполнять некоторые действия по гигиене полости рта, рук; формировать умение объяснять свой выбор варианта поведения; содействовать воспитанию опрятности, аккуратности к своему внешнему виду и сохранению здоровья.

Ход занятия:

I. Организация начала занятия.

Вы готовы, глазки? *(Поглаживают веки глаз)*

Да! *(Смотрят в «бинокль»)*

Вы готовы, ушки?

Да! *(Прикладывают ладони к ушам, поглаживая их)*

Вы готовы, ручки?

Да! *(Хлопают в ладоши)*

Вы готовы, ножки?

Да! *(Поглаживают ноги, притопывают)*

Вы готовы?

Да! *(Разводят руки в стороны и обнимают себя)*

II. Постановка темы и цели

— Посмотрите на доску. Нравятся ли вам люди, изображенные на рисунках? Что делает этих людей очень привлекательными? *(Прическа, улыбка и др.)*

— Обратите внимание, какие красивые у них волосы, зубы. Скажите, а может ли нравиться окружающим человек с неухоженными волосами, грязными ногтями и у которого, к тому же, зубы желтые и некрасивые? Как в одном стихотворении. *(Ребёнок читает стихотворение «Неряха».)*

Неряха

Тротуар ему не нужен:

Расстегнувши воротник,

По канавам и по лужам

Он шагает напрямик.

Он портфель нести не хочет,—

По земле его волочит.

Сполз ремень на левый бок.

Из штанины вырван клочок.

Мне, признаться, непонятно—

Что он делал?

Где он был?

Как на лбу возникли пятна

Фиолетовых чернил?

Почему на брюках глина?

Почему фуражка блином

И расстёгнут воротник?

Кто он - этот ученик?

— Сегодня мы поговорим о том, какие правила необходимо соблюдать каждому человеку, чтобы его внешний вид был приятен окружающим людям.

III. Актуализация знаний

Загадки о предметах личной гигиены.

— Отгадайте загадки о предметах, которые ежедневно помогают человеку быть чистым.

Гладко и душисто.
Моет очень чисто.
НУЖНО, чтоб у каждого было.
Что это? (*Мыло.*)

Вафельное и полосатое.
Гладкое и лохматое,
Всегда под рукою.
Что это такое? (*Полотенце.*)

Костяная спинка.
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (*Зубная щетка.*)

Целых 25 зубков.
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
ЛЯГУТ волосы рядком. (*Расческа.*)

Я увидел свой портрет,
Отошел — портрета нет. (*Зеркало.*)

Резиновая Акулинка
Пошла гулять по спинке. (*Губка.*)

Лег в карман и караулю
Реву, Плаксу и Грязнулю.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос. (*Носовой платок.*)

— Как называются все эти предметы? (Средства личной гигиены.)

— Для чего они нужны?

— Какие предметы не следует никому давать? Почему?

Рассказ, как ухаживать за волосами.

● Ученые определили, что волосы живут в среднем от 2 до 4 лет. За это время они успевают вырасти на 12—15 см.

● Чтобы волосы были здоровыми, чистыми, за ними нужно ухаживать, прежде всего, ежедневно расчесывать.

● При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Не реже одного раза в неделю голову следует мыть горячей водой с мылом или шампунем.

● А чтобы никому не пришлось пережить историю, которая произошла с одним мальчиком, волосы необходимо регулярно стричь.

(Инсценировка стихотворения)

Очень страшная история

Мама сыну говорит:

— У тебя ужасный вид,

Надо волосы помыть.

А потом еще подстричь.

Мальчик хмурится упрямо.

Мама от моды, наверно, отстала:

Волосы шампунем мыть,

В парикмахерской их стричь —

Это просто пережитки,

Их давно пора забыть.

Время птицею летит,

Слиплись волосы, как клей.

И похожи на репей.

Он до плеч их отрастил,

А позаботиться забыл,

Подстригать их не дает.

Их расческа не берет.

Волосы длинные и кожа

Требуют ежедневного ухода!

Если хочешь красивым быть,

В парикмахерскую НУЖНО ходить!

Э. Успенский

Рассказ. Уход за ногтями

● Ногти защищают кончики пальцев от травм.

● Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту.

● Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов.

● Ногти следует регулярно стричь.

● На руках — раз в неделю, на ногах — раз в 2—3 недели (они растут медленнее).

● Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в теплой мыльной воде. Ногти размягчаются.

● Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление.

Рссказ. «Почему болят зубы?»

Рассказать о причине заболевания зубов. Как сохранить красивую улыбку?

● — Сколько у вас зубов? Какие они?

Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6—7 годам их становится 20.

● Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10—11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными.

● Если человек потеряет постоянный зуб — новый на его месте уже не вырастет.

● — Для чего нужны зубы?

Ими измельчается пища, без зубов невозможно правильно произнести звуки и др.

(воспитатель читает стихотворение.)

Как у нашей Любы

Как у нашей Любы
Разболелись зубы:
Слабые, непрочные —
Детские, молочные...
Целый день бедняжка стонет,
Прочь своих подружек гонит:
— Мне сегодня не до вас!
Мама девочку жалеет
Полосканье в чашке греет.
Не спускает с дочки глаз.
Папа Любочку жалеет.

Из бумаги куклу клеит.
Чем доченьку занять,
Чтобы боль ЗУБНУЮ снять?..
С. Михалков

- Как вы думаете, почему болели зубы у Любы? (Зуб поврежден, в нем дырочка)
- Почему появилось повреждение?
- Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляются дырочки (кариес).
- Дырка в зубе — всегда больно. А еще больные зубы вредят другим органам — желудку, почкам и т. д.
- Как надо ухаживать за зубами? (После каждого приема пищи. а также утром и вечером полоскать рот или чистить зубы.)
- Кто знает, что необходимо иметь каждому- человеку для ухода за зубами? (Зубная щетка, паста)
- Щетку надо выбирать с ровной, мягкой щетиной. Регулярно ее мыть. Менять раз в 3— месяца. А как правильно чистить зубы?

*Как поел, почисти зубки.
Делай так два раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты.
Очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил.
Помни правило такое:
К стоматологу идем
В год два раза на прием,
И тогда улыбки свет
Сохранить на много лет!*

V. Закрепление материала

Дидактическая игра «Да — нет»

*Если мой совет хороший.
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет.*

*Постоянно НУЖНО есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет.
Творог, простоквашу.*

Это мой совет хороший?

*Не грызите лист капустный.
Он совсем, совсем невкусный.
Лучше ешьте шоколад.
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?*

*Говорила маме Люба:
— Я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом, каждом зубе.
Каков будет ваш ответ?*

*Блеск зубам чтобы придать,
Нужно крем **сапожный** взять.
Выдавить, полтюбика
И почистить зубики?
Это правильный совет"*

VI. Подведение итогов.

- Как же не быть грязнулей? Смогли мы ответить на этот вопрос?
- Какие предметы личной гигиены обязательно должны быть у каждого ученика?

Письмо ко всем детям по одному очень важному вопросу польского поэта Ю. Тувима

*Дорогие мои дети!
Я пишу вам письмецо:
Я прошу вас мыть почаще
Ваши руки и лицо.*

*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 прошу —
Мойтесь чаще, мойтесь чище.
Я грязненькая не выношу.
Не подам руки грязнулям.
Не поеду в гости к ним,
Сам я моюсь очень чисто.
До свиданья.*

ВАШ ТУВИМ

— Почему чистота и здоровье связаны между собой? (Составление газеты «Предметы личной гигиены».)

Рефлексия.

— Как вы понимаете смысл пословиц.

Чистота — лучшая красота.

Кто аккуратен — тот людям приятен.

- У вас есть картинка, разместите её в одном из предложенном ответе на следующий вопрос. «Я выполняю правила личной гигиены, потому что(варианты ответов)

1. На этом настаивают взрослые. 2. Приятно друзьям. 3. Это необходимо мне самому.

