

Советы доктора Воды

Цель: формирование мотивации на ЗОЖ и приобретение знаний о правилах гигиены.

I. Вступительное слово учителя.

Наши занятия необычны, их можно назвать школой здоровья. На этих занятиях вы узнаете о себе, об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми, как сберечь зрение и слух, как сохранить здоровыми зубы, что нужно есть и многое другое, т.е. узнаете, как попасть в страну Здоровячков.

В этой стране есть много докторов, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно, и всем без выбора. Кто они? Сейчас мы это узнаем.

- Почему вы идете гулять, а не сидите дома? *(нужен свежий воздух. Вот он первый доктор – доктор Свежий воздух)*
- *А без какого доктора засохли бы все деревья, кусты и мы не смогли бы жить?*

Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья.

Природа подарила людям еще и других докторов: доктора Упражнение, доктора Красивая осанка. Тот, кто не дружит с такими докторами, ходит сутулым, горбатым, с кривым позвоночником.

Три раза в день, а иногда и больше, мы едим. Пища должна быть здоровой. Поэтому есть доктор Здоровая Пища.

- Может человек бодрствовать день и ночь, работать без перерыва? *(нет, нужен сон, отдых)*

И доктор Отдых подсказывает, как правильно это делать.

И еще есть один доктор, без которого свет был бы не мил, все были бы злые, вредные. Это доктор Любовь.

- Будем дружить с ними?

Они помогут нам попасть в страну Здоровячков. Сегодня мы поближе познакомимся с доктором Вода.

- Откуда воду для питья берут люди? Когда они дома? На улице? В школе? Какую воду следует пить, чтобы не вредить своему здоровью?
- Где в природе можно встретить воду? Как она выглядит? Всегда ли вода жидкая? В каком состоянии может быть вода?
- Отгадайте загадки:

Побежали по дорожке
Серебристых нитей ножки.*(дождик)*

Мимо сосен и берез
Лесом ходит Дед Мороз
Голый, сонный лес зимой
Он украсит бахромой.
Это что за бахрома?
Угадайте, детвора! *(иней)*

Ты в летний полдень, в тишь и зной
Их не увидишь над собой.
А иногда, белы, как вата,
Они плывут, спешат куда-то.*(облака)*

Что за странный звездопад:
Звезды белые летят?
Покружатся, а потом
Устилают сад ковром.*(снег)*

Что за хрупкое стекло
Вдруг на лужицу легло?
Солнце в полдень припекло –
Где же в лужице стекло? *(лед)*

Не река, не море тут
И не рукотворный пруд.
В нем студеная вода:
Что не мчится никуда.*(озеро)*

Из-под камня он пробился,
Здесь под камнем он родился,-
Все торопится, бежит,
Он к большой реке спешит.*(ручей)*

Над рекою пелена
Вечерком и с утра.*(туман)*
По дорожкам прыг да скок
Скачет ледяной горох.
Принесло его с дождем,
Мы совсем его не ждем.*(град)*

Течет, течет – не вытечет,
Бежит, бежит – не выбежит.*(река)*

- я, как песчинка, мал,
А землю надолго укрываю.
Весной землю умываю.*(снег)*

- Почему облако, иней, снег, лед, туман, град связывают с понятием «вода»?

II. Заучивание слов.

- 1 В путь-дорогу собирайся,
. За здоровьем отправляйся!
- 2 Умываемся мы быстро,
. Вытираемся мы чисто!
Так опрятны, аккуратны,
Что смотреть на нас приятно.

III. Беседа по теме.

- Как умывается кошка? *(она вылизывает себя языком)*
- Зачем она это делает?
- А как другие животные ухаживают за собой? *(картинки – слон из хобота обливает себя водой, обезьяны чистят друг друга и др.)*

Не выносят грязи и беспорядка барсуки. Весной и осенью они убирают и ремонтируют свои подземные дома.

Бурые медведи часто купают своих медвежат, держа их за шиворот. Подросшие медвежата сами охотно идут в воду и долго там барахтаются.

Вспомним сказку «Мойдодыр» (Чтение отрывка из стихотворения «Рано утром на рассвете умываются утята...»)

- Зачем, для чего животные купаются и чистят свое тело?
- Для чего моется человек?

- Почему плохо быть грязнулей? (*Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши – человек плохо слышит. Грязная кожа – организм плохо дышит. Грязные руки – появляются глисты и т.д.*)
- Где больше всего грязи скапливается на теле человека?
- Как вы заботитесь о чистоте своего тела?
- Какие средства использует человек для ухода за лицом и телом?
- Откуда берется вода для мытья лица и тела?
- Почему воду нужно беречь, а краны после использования водой – закрывать?

Повторите за учителем все вместе, хором, стихотворение:

Водичка, водичка
 Умой мое личико,
 Чтобы глазки блестели,
 Чтобы щечки покраснели,
 Чтоб смеялся роток,
 Чтоб кусался зубок.

Отгадайте загадки:

Гладко, душисто,
 Моет чисто.
 Нужно, чтобы у каждого было
 Что это такое? (*мыло*)

Костяная спинка
 На брюшке щетинка.
 По частоколу попрыгала
 Всю грязь повыгнала. (*зубная щетка*)

Встану я рано,
 Подойду к Ивану.
 К долгому носу,
 К толстой голове. (*кран для воды*)

В ванной висит, болтается,
 За него всяк хватается. (*полотенце*)

Хожу-брожу не по лесам,
 А по усам, по волосам,
 И зубы у меня длинней,
 Чем у волков и медведей. (*расческа*)

- Итак, чем мы пользуемся, чтобы быть чистыми и аккуратными?

IV. **Оздоровительная минутка.**

V. **Советы доктора Воды.**

1. Раз в неделю мойся основательно.
2. Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.
3. Каждый день мой ноги и руки перед сном.
4. Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.
5. Ежедневно проветривай комнату и делай в ней влажную уборку.
6. Пользуйся только своими одеждой, обувью, расческой и другими предметами гигиены.

VI. **Анализ игровой ситуации.**

Я под краном руки мыла,
А лицо помыть забыла,
Увидал меня Трезор,
Зарычал: «Какой ...*(позор)*»

- Как же не быть грязнулей?

VII. **Итог урока.**

Нужно самому научиться умываться, купаться, чтобы получить от этого удовольствие.

Следует бережно относиться к воде.

Пить можно только чистую воду.