

Вечная слава воде!!!

Урок практической гигиены

подготовила учитель начальных классов

Смирнова Лидия Александровна

*«Чебоксарская специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа №1».*

Цель и задачи

- дать учащимся сведения, необходимые для укрепления здоровья;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- расширять знания и навыки учащихся по гигиенической культуре;
- научить детей некоторым правилам личной гигиены;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Будьте здоровы!

Будьте здоровы!

Как часто мы слышим эти слова и также часто их произносим.

Почему люди при встрече и при расставании говорят о здоровье?

Да потому, что здоровье человека – это самое главное.

От состояния здоровья зависят его работоспособность, успеваемость и настроение.

Каждый человек – хозяин своему здоровью.

Сегодня вы познакомитесь, как нужно заботиться о здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми, узнаете, как попасть в страну Здоровячков.

Пословицы о здоровье

Прочитайте и объясните пословицы

- Берегите платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоровье всего дороже, здоровье дороже богатства.
- Здоровью цены нет. Здоровье не купишь.

Ребята, уже сегодня, хотя вы еще маленькие, должны начинать заботиться о своем здоровье, беречь его и укреплять.

Страна Здоровячков

Есть такая чудесная страна. Называется она – страна Здоровячков. Кто может туда попасть? И как туда попасть? Сейчас узнаете.

В этой стране есть много докторов, которые дают здоровье ежедневно всем.

Страна Здоровячков

- Доктор Свежий Воздух.
- Доктор Вода.
- Доктор Упражнение.
- Доктор Красивая Осанка.
- Доктор Здоровая Пицца.
- Доктор Отдых.
- Доктор Любовь.



Доктор свежий воздух.



Доктор свежий воздух.

- Очень полезно для здоровья гулять на свежем воздухе: на улице, в лесу.
- Гулять нужно в любую погоду.



Доктор Вода.



Доктор Вода.

- Вода нужна не только человеку, но и животным и растениям.
- Без воды растения бы засохли, а люди и животные бы умерли.
- Вода и Воздух – это неживая природа, они необходимы для жизни живой природы.

Доктор Упражнение.

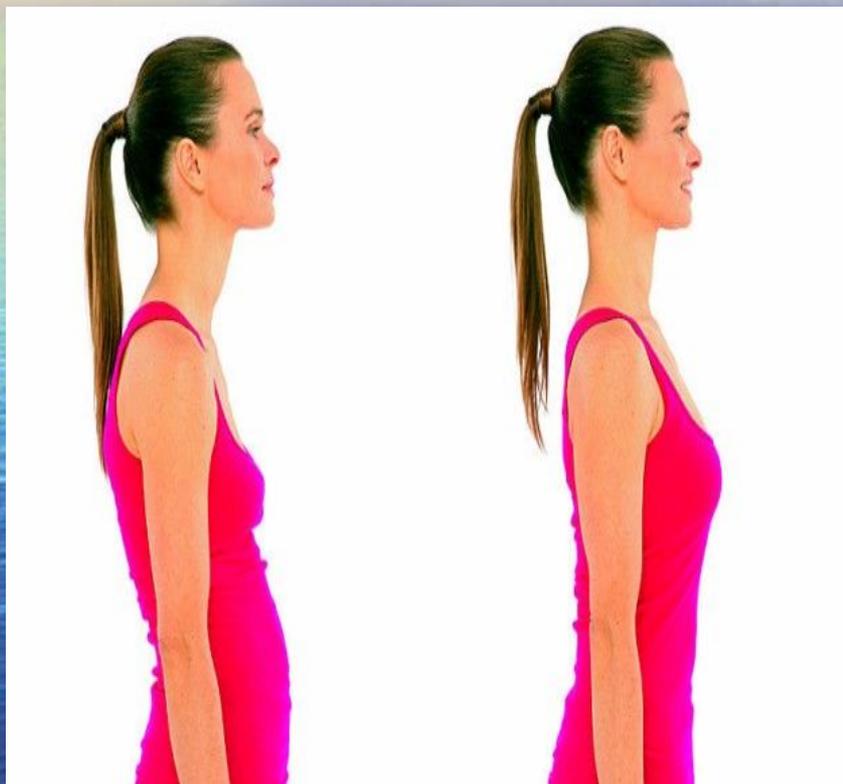


Доктор Упражнение.

- Чтобы вырасти сильными, крепкими, ловкими надо каждый день делать зарядку, играть в подвижные игры, заниматься спортом.



Доктор Красивая Осанка.



Доктор Красивая Осанка.

- Тот, кто не дружит с этим доктором ходит сутулым, горбатым, с кривым позвоночником.
- Позвоночник – основной стержень тела. Он проходит посередине спины.
- Правильная осанка не даётся человеку от рождения, а приобретается им.
- Поэтому надо правильно сидеть за столом, партой не горбиться, низко не наклоняться.
- При правильной осанке лучше работает сердце и другие внутренние органы.



Доктор Здоровая Пища.



Доктор Здоровая Пища.

- Этот доктор советует правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.
- Очень вредно переедать.
- Пища должна быть разнообразной.
- Есть надо три раза в день, в одно и то же время.

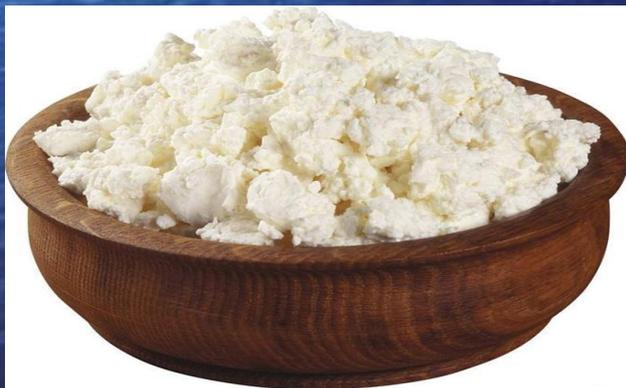
Доктор Здоровая Пища.

- Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать (гречка, геркулес, изюм, масло, мёд)



Доктор Здоровая Пища.

- Другие продукты строят наш организм, делают нас сильными (мясо, рыба, творог, яйца, орехи)



Доктор Здоровая Пища.

- А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов, которые помогают нашему организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы)



Доктор Отдых.



Доктор Отдых.

- Человек не может бодрствовать, работать непрерывно – день и ночь, ему нужен отдых.
- Сон – лучший отдых. Сон необходим человеку. Во сне отдыхает мозг.
- После урока бывает перемена, она даётся для отдыха.
- Побегали на улице – присели на лавочку, чтобы отдохнуть.

Доктор Любовь.

- Без этого доктора, все бы были злые, вредные.
- Он помогает нам сохранить хорошее настроение и дарить окружающим радость.



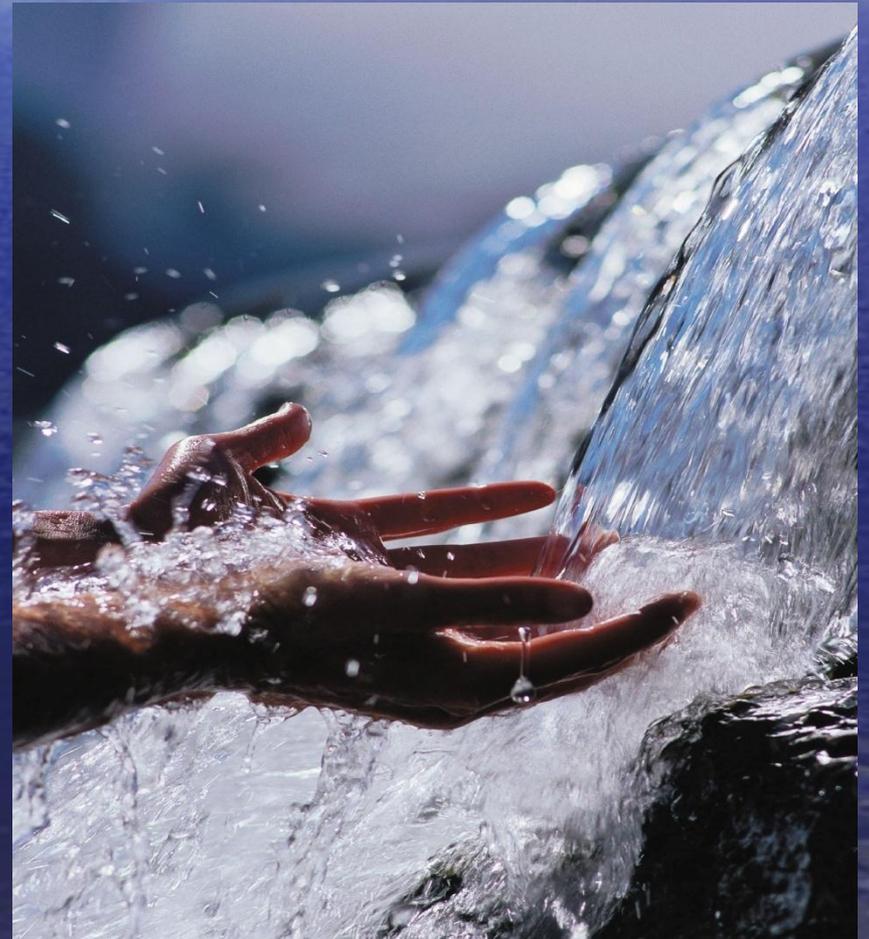
Доктор Любовь.



Загадка.

Ребята, отгадайте загадку и вы узнаете, какой Доктор сегодня будет нас учить здоровью, мы должны с ним подружиться.

**Закаляют нас
всегда - солнце,
воздух и**



Тема урока

**« Вечная слава
воде! »»**

Вода в природе.



Вода в природе.

Посмотрите на картинки, в каком состоянии встречается вода в природе.

- В жидком – дождь. В твёрдом – град, снег, лёд.
- Облака и туман – это тоже вода.
- Большая часть нашей планеты Земля занимает вода.
- Вода – это реки, озёра, пруды, моря, океаны.



Вода в доме.



Вода в доме.

Для чего и где мы дома используем воду?

- Для стирки белья, для питья, для приготовления пищи, для уборки помещения.
- Вода в природе загрязнённая. Вода в дом поступает по трубам чистая.

Воду надо беречь, не забывать закрывать кран.

Доктор Вода.



Доктор Вода.

- Доктор Вода хочет, чтобы мы были чистыми и аккуратными.
- Для этого надо мыть руки, умываться, купаться.



Доктор Вода.

- Быть грязнулей плохо, никто не захочет дружить с грязнулей.
- Грязные уши – человек плохо слышит.
- Грязная кожа – организм плохо дышит, появляются болячки, прыщики.
- Грязные руки – появляются глисты, болит живот.

Советы доктора Воды.

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

Как правильно мыть руки

1. Намочите руки.
2. Пользуйтесь мылом.
3. Намыливайте руки с обеих сторон.
4. Намыливайте руки между пальцами.
5. Смойте мыло чистой, теплой водой.
6. Вытирайте руки насухо полотенцем.

Ребята, кто хочет показать, как правильно мыть руки?

Вода и Мыло- настоящие друзья!

От простой воды и мыла
у микробов тают силы!!!

Ребята, давайте хором прочитаем эти слова.



Вывод:

Наш урок подходит к концу. Что вы узнали? Чему научились?

Нужно самому научиться купаться и умываться.

Следует бережно относиться к воде.

Пить можно только чистую воду!

Мойдодыр

Корней Чуковский написал книгу
«Мойдодыр», там есть такие
слова.

Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым трубочистам –
Стыд и срам!
Стыд и срам!
Да здравствует мыло душистое,
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок!



16x18.5x2cm



Всегда и везде —
вечная слава
воде!

Демонстрация мультфильма «Мойдодыр»

