Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Удомельская средняя общеобразовательная школа №2 им. Сергея Ступакова

(дошкольные группы)

Беседа в подготовительной группе «Солнышко»

Тема: «Гигиена - наука о чистоте».

Выполнили

Воспитатели группы №6

Бегишева П.А.

Крупина С.Б.

г. Удомля

2023г

Беседа на тему « Гигиена – наука о чистоте»

Цель: формирование культурно - гигиенических навыков у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

• Расширить знания детей о культурно-гигиенических навыках;

• Дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья;

• Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;

• Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически, за чистотой ногтей, умение самостоятельно чистить зубы.

Оборудование:

• магнитная доска, магниты,

• иллюстрированный материал по теме,

• материалы к занятию - мыло, шампунь, полотенце, расческа, зубная паста, гель для душа, зубная щетка, крем, краска, клей,

• презентация на тему: *«Чистота – залог здоровья!»*

Ход занятия.

В:Доброе утро, ребята. Обратите внимание на оформление комнаты, посмотрите на предметы, которые лежат на столе, на иллюстрации и попробуйте догадаться, о чем сегодня будет идти разговор.

О том, что надо чистить зубы, умываться, заботится о волосах. Педагог организует, активизирует воспитанников.

В: Вы правы, сегодня мы будем говорить с вами о том, как заботится о своем теле и здоровье, т. е. о гигиене. Как вы понимаете такое сложное и непонятное слово “гигиена”? (Ответы детей)

В:Правильно, если объединить все ваши ответы, то получается, что личная гигиена – это то, что мы с вами делаем каждый день, а может кто-то и не делает, но после нашей беседы обязательно будет делать, для того, что бы сохранить свое здоровье.

В: Знаете, ли вы, ребята, что от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических норм зависит не только ваше здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. Как вы думаете, почему? (Ответы детей)

В: Правильно, ребята. Очень важно для этого уделять внимание чистоте вашего тела. Это и называется соблюдением правил личной гигиены. Вы понимаете, что грязные, неопрятные, неряшливые люди неприятны всем.

В:Как же вы ежедневно выполняете правила личной гигиены? (Ответы детей)

В: Вот некоторые правила личной гигиены:

* мыть руки по мере загрязнения - перед едой, после туалета, после прогулки;
* следить за чистотой ногтей – нельзя грызть ногти, обрывать, стричь тупыми ножницами;
* беречь кожу от порезов и ран – осторожно обращаться с режущимися и колющимися предметами;
* беречь кожу от ожогов и обморожения – ходить в варежках или перчатках,
* следить за чистотой волос, мыть по мере загрязнения.

В: Оказывается, гигиену нужно соблюдать везде и всегда. Но сегодня мы с вами поговорим о гигиене тела человека.

В: А сейчас, ребята, отгадайте загадку.

Загадка.

Вместе с мылом и водой

Я слежу за чистотой,

Пены для меня не жалко

Разотру вас

Я ….*(мочалка)*

В: Ребята, скажите, пожалуйста, а зачем моется человек? (Ответы детей)

В: Правильно, ребята. Человек моется для того, что бы быть чистым, чтоб от него не было запаха. Человек моет все тело, а так же отдельно лицо, руки, ноги…

В: Руки и лицо моют несколько раз в день по мере загрязнения. А почему руки надо мыть обязательно перед едой? (Ответы детей)

В:Правильно, дети. А что такое микробы? (Ответы детей)

В: Микробы очень маленькие и живые, мы их не видим. Они попадают в наш организм и вызывают болезнь. Микробы живут в грязном теле. Как вы думаете, чего боятся микробы? (Ответы детей)

В: Правильно, микробы боятся мыла и воды. Как же защититься от микробов? (ответы детей)

В: Совершенно верно. Что бы защититься от микробов надо:

* Не есть и не пить на улице,
* Есть только мытые овощи и фрукты,
* Есть только из чистой посуды,
* Когда чихаешь или кашляешь закрывать нос и рот платком.

Народная мудрость гласит: *«Здоровье потеряешь все потеряешь»*. (Дети рассуждают)

В: Вот послушайте стихотворение и еще раз убедитесь в том, что руки надо мыть очень часто.

Не видали разве

На руках грязь вы?

А в грязи живет зараза,

Незаметная для глаза.

Если руки не помыв,

Пообедать сели мы,

Вся зараза эта вот

К нам отправится в живот.

Грязные руки грозят бедой.

Чтоб хворь тебя не сломила,

Будь культурен перед едой-

Мой руки мылом!

В. Маяковский

В: Сейчас подошло время отдохнуть и размяться.

Физкультминутка

Мы играли и устали

Дружно все тихонько встали

Два хлопка над головой

Три хлопка перед собой

Две руки за спину спрячем

И на двух ногах поскачем.

*(соответствующие движения)*

В: Говорят, что именно от здоровья этого зависит и здоровье всего организма. Послушайте подсказку, мы ими пережёвываем пищу, измельчаем её для лучшего проглатывания и переваривания в желудке. Что это? (Ответы детей)

В: Белые, блестящие, зубы – это красивая улыбка, красивое лицо, хорошее настроение. Зубы покрыты эмалью. Она очень твёрдая, но если за зубами неправильно ухаживать, даже этот материал не выдержит. В зубах тогда появляются дырки *(кариес)*. Большая дырка в зубе – всегда очень больно. А кроме того гнилые зубы вредят другим органам – желудку, почкам, сердцу, даже глазам. Вот почему говорят, что от зубов зависит здоровье организма. Поэтому, что бы не скапливались микробы на зубах от остатков пищи, рот надо поласкать после её каждого приёма. Что нельзя брать в рот, чтобы не повредить зубы? (Ответы детей)

В: Кто знает, сколько раз в день необходимо чистить зубы? (Ответы детей)

В: Правильно, зубы надо чистить два раза в день своей личной зубной щёткой с пастой. Зубы надо чистить тщательно, долго, не менее 2-4 минут. Давайте вспомним как надо чистить зубы. Представим, что в руках у нас зубная щетка и давайте почистим зубы.

В: Ребята, сейчас отгадайте загадки и отгадав их, вы поймете о чем мы будем говорить с вами дальше.

Загадки:

Ношу их много лет, а счету им не знаю. *(Волосы)*

Подойдешь к стеклу – портрет,

Отойдешь – портрета нет. *(Зеркало)*

Для кудрей и хохолков

Двадцать пять зубков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. *(Расческа)*

Частый, зубастый

Вцепился в чуб вихрастый. *(Гребешок, расчёска)*

В: Верно, разговор пойдет о волосах. Ребята, как вы думаете, от чего зависит здоровье волос? (ответы детей) Посмотрите у кого из наших девочек самые длинные волосы. Расскажи, пожалуйста, как ты ухаживаешь за своими волосами.(Ответы , выбранных педагогом детей)

В:Правильно, чтобы волосы выглядели здоровыми и красивыми их надо мыть 1-2 раза в неделю, а если волосы быстро становятся грязными, то чаще, по мере необходимости. Сейчас мы с вами поиграем в игру.

Игра “Разрешается – запрещается”

Ведущий называет различные правила и нарушения правил гигиены по уходу за телом человека, дети если можно, то показывают зеленого цвета кружок, если же запрещается, то красного.

Разрешается:

Чистить зубы

Мыть волосы

Пользоваться носовым платком

Принимать душ

Мыть руки

Запрещается:

Грызть ногти

Не мыть волосы

Ковырять в носу

Ходить в грязной одежде

Ходить неопрятным.

Заключительный этап.

В:Сейчас мы с вами прочитаем стихотворение “Пугалки” М. Котин

Кто зубы не чистит, не моется с мылом,

Тот вырасти может болезненным, хилым.

Дружат с грязнулями только грязнули,

Которые сами в грязи утонули.

Из них вырастают противные бяки,

За ними гоняются злые собаки.

Грязнули боятся воды и простуд,

А иногда вообще не растут.

В: Грязнулей быть плохо, это ясно. Но как же не быть грязнулей давайте вспомним, что для этого надо делать?

В:Молодцы, ребята. Я думаю, вы запомнили эти простые правила и будете их выполнять всегда, без напоминания взрослых. И тогда вам будут всегда говорить, какой опрятный человек!