**Конспект урока человек.**

**Тема:** «Уход за ногами».

**Дата:** 27.02.02.03.19.

**Ход урока**

**1. Беседа о ногах.** Сколько ног у человека? *(Две).*Ребята, а зачем нам нужны **ноги**? *(Бегать, прыгать, шагать и т. д.)* Воспитатель показывает картинки. Просит по очереди принести детей предметы: кубик, тарелку, машину.Как вы думаете, тяжело жить человеку без ног?Конечно, тяжело. Чтобы совершить какое-либо действие, нам всегда нужны **ноги**: гулять по улице, догнать мяч, принести игрушку и т. д.Давайте завяжем бантом вам ножки и посмотрим, она сможет ходить?Получилось у вас? *(Нет)*.Вот видите, ребята, без ног человеку никак нельзя.Дети садятся на ковёр, снимают носочки и вытягивают **ноги вперёд**.Нога человека состоит из частей: бедро, голень и стопа. *(Учитель показывает на себе, дети повторяют)*.Рассмотрим нашу стопу. Сколько пальцев на каждой стопе?Пожалеем каждый пальчик. *(Дети поочерёдно массируют каждый пальчик)*.А эта часть стопы как называется? *(Пятка)*.Помассируем нашу пятку.Делая часто такой массаж для своей стопы, мы не только укрепляем наши ножки, но и оздоравливаем всё тело.Есть заболевание ног, которое называется – плоскостопие. Когда стопа человека совершенно плоская, нет впадины как у нас *(дети рассматривают свою стопу)*. Чтобы у вас не было плоскостопия надо носить обувь на каблучке, делать специальные упражнения.

**2. Беседа учителя «Гигиенический уход за кожей ног».**

- Ребята, что будет если ноги будут всегда грязные? Что произойдёт? (кожный грибок, дерматит и другие). При обнаружении какого – либо заболевания следует обратиться к кожному врачу, который назначит соответствующее лечение. А чтобы всех этих заболеваний не произошло следует ухаживать за ногами. Ребята, как вы ухаживаете за ногами? Каждый день споласкивать ноги холодной водой или мыть тёплой с мылом, а потом холодной с целью закаливания. Летом рекомендуется ходить босиком – закаливание. Носки менять ежедневно? Почему? Стричь ногти. Как правильно? (Показ иллюстрации).

**3.** **Обувь по сезону.**

Сейчас осень на улице, какую обувь носят? Обувь должна быть прочной, лёгкой и удобной. *Тесная обувь* нарушает кровообращение в стопе. (Зимой можно обморозить ноги). *Узкая обувь*вызывает искривление пальцев, сдавливает стопу, усиливает потоотделение. Ноги в такой обуви всё время влажные, быстро охлаждаются. Это приводит к простудным заболеваниям. Не следует увлекаться и резиновой обувью. Она непроницаема для воздуха, вызывает усиленное потоотделение ног. При её носке используют войлочные стельки. Обувь должна всегда быть сухой. Увлечение девушек обувью на высоком каблуке приводит к развитию плоскостопия, изменению мышц голени. *Высокий каблук* уменьшает устойчивость тела при ходьбе, служит причиной многих травм ног. (Показ иллюстраций «Виды обуви»).

**4. Дидактическая игра:** ***«Как беречь ноги?».***

- Ребята, а вы любите свои ножки? Пожалейте их. **Ноги надо беречь**, правильно за ними ухаживать. Я вам раздам волшебные картинки, которые помогут вам запомнить основные правила ухода за ногами. Дети смотрят на карточку и вместе с учителем определяют правила, закрепляя знания о правилах ухода за своими ногами: держать **ноги в чистоте**, стричь ногти, носить чистые вещи (носки, колготки), надо держать зимой **ноги в тепле**, носить удобную обувь *(с каблучком, не была мала)*.

Учитель предлагает ребёнку попробовать надеть сандалии, которые ему малы. Дети наблюдают и делают определённые выводы: чаще смотри под **ноги**, чтобы не упасть и не пораниться, девочка, разбив коленку, обрабатывает рану зелёнкой, при повреждении **ноги***(или сильных болях)* обратиться к специальному врачу – ортопеду.

**5. Физкультминутка.** ***«Весёлая зарядка!».***

Зашагали ножки – топ-топ-топ! Звучит негромко бодрая спортивная музыка, дети в носочках входят в класс. Учитель читает текст: Зашагали ножки – топ-топ-топ! Прямо по дорожке – топ-топ-топ. Прямо по дорожке – топ-топ-топ. Ну-ка, веселее – топ-топ-топ. Топают сапожки – топ-топ-топ. Вот как мы умеем – топ-топ-топ. Это наши ножки – топ-топ-топ. Стоп! Дети идут вместе с учителем говорят слова: *«Топ-топ-топ!»* Затем учитель предлагает детям сесть на ковер в кружок и послушать рассказ.

**6. Задание** ***«Выбери обувь для осени»*.**

**7.Практическая работа.Уход за ногами.** Почему ноги можно назвать рабочими инструментами человека? Что мы делаем с помощью ног? Как можно тренировать ноги? *(Делать зарядку, бросать мяч, кататься на лыжах, коньках, велосипеде, бегать босиком и т. п.)*. Как беречь ноги? Содержать их в чистоте. Носить удобную обувь.1. Ванночка для кожи ног (приготовить тёплую воду с настоем ромашки или коры дуба. 2.Остргание ногтей на ногах. 3. Смазывание кремом для ног «Кросс» Прочитывание надписи на креме, срок годности (обоняние).

**8. Рассказ *«Барабанщик»*.** Дедушка подарил Боре барабан. Барабан был очень красивый. Боря ходил по саду, бил в барабан: бум-бум-бум! Он учился маршировать, а дедушка командовал: *«Раз, два, раз, два! Левой, правой, левой, правой!»* А Боря слушал дедушку и ступал то правой, то левой ногой. ***(****Н. Теплоухова)*Беседа о прочитанном.

-Ребята, о ком этот рассказ?

-Что Боре подарил дедушка?

-Чему учился Боря вместе с барабаном?

-А как он маршировал? Покажите. *(Дети имитируют движения барабанщика)*

-С помощью, каких частей тела мы можем вот так маршировать? *(С помощью ног).* Дети с учителем маршируют.

**9. *«Песенка об органах чувств»*.** Учитель предлагает ребенку рассказать и показать зарядку**.** С добрым утором, глазки! *(Слегка дотрагиваются до глаз).*

Вы проснулись? С добрым утром, носик! *(Дотрагиваются до носа).*

Ты проснулся? С добрым утром, ушки! *(Показывают руками уши).*

Вы проснулись? С добрым утром, ротик! *(Показывают рот).*

Ты проснулся? С добрым утром, ручки! *(Вытягивают руки вперед).*

Вы проснулись? С добрым утром, ножки! *(Показывают ноги).*

Вы проснулись? Глазки смотрят. *(Моргают глазами).*

Носик дышит. *(Вдох и выдох.)* Ушки слушают. Ротик кушает. *(Ам, ам, ам).*

Ручки хлопают. *(Хлопают руками)*. Ножки топают. *(Топают ножками)*. Мы проснулись!

**10. Плачет кукла Катя.** Учитель заносит куклу, у неё рана на коленке. Ребята, как помочь Кате? Предлагает детям обработать рану зеленкой заклеить пластырем. Успокаивают и жалеют куклу. Ещё раз для куклы повторяют правила.

-Вспомните, какие лекарства нужны для обработки раны на вашей ноге? *(Зелёнка, йод, вата, бинт)*.

**11. Закаливающая гимнастика.**

***1. Ходьба босиком по полу на носочках и на пяточках*** *(температура пола не менее 18 градусов)*. ***2.«Мячик».*** Перекатываем стопой теннисный мячик. *(То левой, то правой ногой, 2-3 мин.)*. ***3. Ходьба по мокрым дорожкам.*** На полу расстилаются параллельно друг другу две дорожки длиной 4-5 метров и шириной 30-40 см *(из старых махровых полотенец)*. Одна дорожка мокрая, вторая сухая. Дети топчутся сначала секунд 15 на мокрой дорожке, а затем перепрыгивают на сухую и энергично растирают ступни. ***4. Ходьба по дорожкам для профилактики плоскостопия.***

Что же летом на ногах? - летом жарко в сапогах! Чтобы рады были ножки, я надену... *(Босоножки)*. Не ботинки, не сапожки, но их тоже носят ножки. В них мы бегаем зимой: утром – в школу, днём – домой. *(Валенки)*. Снег на улице, мороз! Что одеть мне? Вот вопрос. Босоножки не годятся, будут все вокруг смеяться. Чтобы не замёрзли ножки, надо что одеть?…*(Сапожки!).* Два братца не могут расстаться, ночью к порогу, утром зимою в дорогу. *(Зимние ботинки)*

- Ребята, какое сейчас время года? (Зима). Посмотрите на картинки и назовите

лишнюю обувь. Что не одевают зимой? Молодцы. Зашнуруйте картинки.

**12. Работа в тетрадях.**

Обвести по точкам и разукрасить цветными карандашами зимнюю обувь.

**13. Игра «Собери картинку».** Шарик принес вам еще одну игру. Соберите картинку и расскажите, что на ней нарисовано.

**14. Итог урока.**

- О чём сегодня говорили на уроке? Назовите зимнюю обувь... Летнюю обувь... Молодцы. Скажем Шарику спасибо за интересные задания и попрощаемся с ним.

**15. Рефлексия.**

Оценивание работы учащихся на занятии (сами выбирают смайликов, и поднимают вверх).