***ТЕМА УРОКА:*** Уход за руками и ногами. Мытье рук и ног.

***ЦЕЛЬ УРОКА:*** 1. Прививать детям навыки сан.-гигиенических требований.

1.Воспитание бережного отношения к своему здоровью.

2Коррекция речи на основе грамматически правильно оформленных предложений.

3.Коррекция эмоционально-волевой сферы через анализ поступков.

**ХОД УРОКА**

1. ***Организационный момент.***

А) Игра «Солнышко и тучка» (эмоц. настрой)

Б) Игра «Назови лишний предмет» (предметы сан.-гигиены)

1. ***Введение тему.***

Загадка «Что мягче всего на свете? (руки)

1. ***Основная часть.***

1Сегодня мы будем говорить о больших помощниках человека, рабочих инструментах каждого человека.

Вспомните пословицы и поговорки, в которых говорится о пользе рук и ног.

* «Без него, как без рук».

«У меня руки связанны».

«Золотые руки».

«Глаза страшатся, а руки делают».

Физкультминутка

1. Беседа о руках, ногах человека.

* Почему руки, ноги можно назвать «рабочими инструментами» человека?
* Что мы делаем с помощью рук, ног?
* Руки, ноги – это постоянные труженики человека. С рождения им нет покоя. Человек своими руками может сделать столько прекрасных дел! И чтобы они не уставали, были быстрыми и ловкими в движении, крепкими и сильными – помогите им.
* Как можно тренировать руки и ноги? (делать зарядку, бросать мяч, бегать босиком и т.д.)

1. Оздоровительная минутка

* Правой рукой помассируйте каждый палец левой руки, тоже самое сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж указательного пальца – улучшает работу желудка, большого – повышает деятельность головного мозга, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, мизинца – помогает работе сердца.

1. Игра – соревнование «Кто больше?»

* Где можно и где нельзя бегать босиком? (примеры)

1. Как беречь ноги?

* Содержать их в чистоте.
* Носить удобную обувь.
* При плоскостопии выполнять специальные упражнения (катать валик, ходить босиком, массаж стопы), носить супинаторы, спец. Обувь.

1. Это полезно знать!

* Чтобы определить страдает ли человек плоскостопием, достаточно рассмотреть след, оставленный ногой. Если след от пальцев до пятки соединен тонкой перемычкой, то плоскостопия нет. Если же отпечатывается вся ступня, то плоскостопие есть.

1. 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 микробов.

Ногти следует регулярно стричь на руках 1 раз в неделю, на ногах 1 раз в 2 недели. Срез ногтя должен быть полукруглым, перед процедурой – теплая вода.

***Итоги урока.*** О каких «рабочих инструментах» человека вы узнали сегодня?