**БЕСЕДА**

**«Здоровье – наше богатство»**

(для учащихся 1-4 классов)

**Цель:** закрепление знаний и умений обучающихся по соблюдению личной гигиены, познакомить

обучающихся с принципами здорового образа жизни, формировать убеждения о необходимости

сохранения личного здоровья.

**Задачи:**

- прививать навыки аккуратного обращения с принадлежностями личной гигиены;

- воспитывать стремление к чистоте, бережное отношение к жизни и здоровью;

**Оборудование:** схемы, карточки со словами, музыкальное оформление, на доске заранее написаны правила ЗОЖ, части пословиц о здоровье.

**Ход беседы:**

1. Организационный момент.

Приветствие детей.

2. Сообщение темы беседы.

- Ребята, сейчас я прочитаю вам стихотворение, а вы догадайтесь, о ком идёт речь:

Все собаки знают Ваню и рычат издалека:

Он обходится без бани, он отвык от гребешка,

Никогда в его кармане носового нет платка.

Тротуар ему не нужен! Расстегнувши воротник,

По канавам и по лужам он шагает напрямик!

Он портфель нести не хочет – по земле его волочит.

Сполз ремень на левый бок, из штанины вырван клок.

Мне, признаться, непонятно: что он делал? Где он был?

Как на лбу возникли пятна? Кто он этот ученик?

- А вы, ребята, догадались, как можно назвать этого ученика? (неряха, грязнуля)

- Правильно. Что надо делать, чтобы не стать похожим на этого мальчика? (мыть руки,

умываться, чистить зубы, стирать одежду и т.д.)

- Молодцы! Мы поговорим о правилах личной гигиены.

(включается грамзапись со стихотворением К.И.Чуковского «Мойдодыр»)

На доске записана пословица: «Чистота – залог здоровья».

- Прочитайте пословицу и скажите, как бы вы объяснили смысл этих слов?

- А можно сказать, что наш герой знает эту пословицу?

- Ребята, а когда нужно мыть руки и почему?

(составляют памятку)

3. Закрепление.

- Ребята, сейчас у нас пройдёт музыкальная пауза (включается фонограмма для частушек)

1. Я под краном руки мыла,

А лицо помыть забыла.

Увидал меня Трезор,

Зарычал: «Какой позор!»

2. Поленился утром Вова

Причесаться гребешком.

Подошла к нему корова

Прилезала языком.3. Коля ссорится с друзьями,

В ход пускает кулаки.

У задиры под глазами

Не проходят синяки.

- Ребята, а есть среди вас такие же, как герои частушек?

- Ну что ж, музыкальная пауза прошла, вы немного отдохнули, а сейчас я хочу вам предложить

провести конкурс загадок. Если вы сможете угадать, о ком идёт речь в загадках, вы узнаете кто

друзья у «Мойдодыра».

1. Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было …. (мыло)

2. Костяная спинка, на брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала

Всю грязь повыгнала. (зубная щётка)

3. Целых двадцать зубков

для кудрей и хохолков.

И под каждым зубком

лягут волосы рядком. (расческа)

4. Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (носовой платок)

- Ну что, ребята, вы теперь знаете кто друзья у «Мойдодыра». Может, вы хотите ещё добавить?

(дети предлагают варианты).

- А как можно назвать все эти слова одним словом? (принадлежности личной гигиены).

- Ребята, как вы думаете, кого можно назвать здоровым человеком? (дети рассматривают схемы –

рисунки, на которых изображены дети, одетые по разному. Дети сравнивают рисунки и делают

вывод:

Здоровый человек редко болеет, закалённый, выносливый, ловкий, сильный, жизнерадостный, соблюдает правила личной гигиены.

- Что надо делать, чтобы быть здоровым? (на доске записан девиз)

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Дети читают **памятку.** Чтобы быть закалённым, надо:

- приучать себя к открытой форточке, не бояться свежего воздуха;

- каждый день на ночь мыть ноги прохладной водой, постепенно снижая температуру воды,

ходить босиком по полу, а летом по земле;

- обтирать тело влажным полотенцем или принимать душ каждое утро

- А самое главное, если ты наполнишь свою жизнь спортивными играми, не будешь лениться

делать каждое утро зарядку и принимать душ, соблюдать правила личной гигиены, будешь всегда

здоров!

Ведь здоровье – наше богатство.

**Обсуждение правил ЗОЖ:**

- Содержи в чистоте своё тело, одежду, жилище;

- Правильно питайся;

- Больше двигайся;

- Правильно сочетай свой труд и отдых;

- Не заводи вредных привычек.

**Найди части пословиц о здоровье:**

- Болен – лечись, …

- ….. для хвори беда

- доровье не купишь - …

- …. его разум дарит

- Быстрого и ловкого…

- …. здоров – берегись

- Ум да здоровье …

- …. болезнь не догонит

- Чистая вода ….

- …. дороже всего

- Солнце, воздух и вода….

- ….. наши лучшие друзья.

Как можно попасть в страну Здоровичков?

**Беседа по сказке о микробах.**

- Послушайте «Сказку о микробах».

Жили – были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они

любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто – то оставил немытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Ту как тут

муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха

улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелке, на ложках, на хлебе и

думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье.

И на руки можно попасть, и в рот человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

Тут прибежал мальчик Сережа с улицы, и схватил грязными руками кусочек хлеба со

стола, и в рот! А на следующий день у него заболел живот и поднялась температура.

- Как вы думаете, ребята, почему заболел Сергей? Что он неправильно сделал?

- Как ещё попадают микробы в организм человека?

(1. при чихании и кашле не прикрывает рот и нос, микробы разлетаются на 10 метров;

2. пользуется чужими вещами; 3. не моет овощи и фрукты; 4. не закаляется и т.д.)

- Что помогает нам победить микробов? (Вода) С водой надо дружить. Вода – это доктор.

- Как вы думаете, повар (или мама) перед тем, как готовить пищу, моет руки? А врач перед операцией? А портной?

- Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? (Мыло, вода и чистое полотенце)

- Да, Вода и Мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

- Когда следует мыть руки?

**Советы доктора Мыла:**

- Сильно намочите руки.

- Пользуйтесь мылом.

- Намыливайте руки с обеих сторон.

- Намыливайте руки между пальцев.

- Полощите руки чистой водой.

- Вытирайте руки насухо полотенцем.

**Советы доктора Воды:**

- Раз в неделю мойся основательно.

- Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.

- Каждый день мой ноги и руки перед сном.

- Обязательно мой руки после: уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.

**Оздоровительная минутка**

*Доктор - красивая осанка*

1. Беседа о правильной осанке (по плакату) и необходимости соблюдения правил при посадке.

2. Физкультурная пауза под музыку:

Каждый день по вечерам делаем зарядку

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать, руки поднимать,

Приседать и вставать, прыгать и скакать.

**Комплекс упражнений:**

1. И.п. – основная стойка. Ходьба, высоко поднимая бёдра и размахивая руками.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. Пружинистые рывки согнутыми руками

назад, поворот туловища вправо, руки в стороны, ладонями кверху; вернуться в И.п.,

то же с поворотом влево.

3. И.п. – ноги врозь, руки внизу. Наклон вправо, левая рука скользит по левому боку к

плечу, правая по правому боку в низ, вернуться в исходное положение. То же в другую

сторону.

4. И.п. – стойка ноги вместе, руки вперёд в стороны. Мах левой ногой, коснуться носком

ноги пальцев правой руки, вернуться в И.п. То же другой ногой

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вперёд. Наклоны вперёд, стараясь коснуться пальцами

пола.

6. И.п. – основная стойка. Руки вверх, потряхивая кистями, пригнуться, вернуться в И.п.

Знакомство с правилами питания

*Доктор - Здоровая пища:*

- Питайтесь разнообразной пищей. Меньше ешьте булочек и сладостей – это приводит к накоплению избытка жира под кожей.

- Больше употребляйте овощей и фруктов – в них много витаминов.

- Утром перед школой обязательно завтракайте.

- Ужинайте не позже, чем за 2 часа до сна.

 - И помните! Есть надо медленно, тщательно пережёвывая пищу.

**Пожелания всех докторов:**

Мы желаем всем ребятам быть здоровыми всегда.

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться – каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам.

Свежим воздухом дышите по возможности всегда.

На прогулки в парк ходите, он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

Правила здорового образа жизни.

- Ребята, я предлагаю вам ознакомиться с правилами ЗОЖ (запись на доске)

- Скажите, о каком правиле мы ещё не говорили?

- А какие вредные привычки вы наблюдали?

- Почему они вредные? (высказывания детей)

Фельдшер: Помните ребята! Курение, алкоголь, наркотики разрушают нервную систему и мозг

человека. Курильщики, алкоголики и наркоманы часто болеют, очень плохо выглядят и

добровольно сокращают свою жизнь на несколько лет.

**Итог занятия** – заучивание девиза:

Я здоровье сберегу! Сам себе я помогу!