



РЕЖИМЕНА ЛИЧНА ГИГИЕНА

Учитель МКОУ СОШ №6 г.Черкесска
Козкина Ирина Семеновна

ВИД ЗАНЯТИЯ:



эстетическая беседа

ЦЕЛИ:

- расширять знания детей о режиме дня и его значении для человека;
- формировать убеждение учащихся в необходимости выполнения режима дня и соблюдения личной гигиены;
- развивать мышление, сообразительность

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ:

- пословицы и поговорки о здоровье, иллюстрации



ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ

Внимание!

Проверь, дружок,
Готов ли ты начать урок?
Всё ль на месте, всё ль в порядке,
Книга, ручка и тетрадка?
Поудобнее садитесь,
Не шумите, не вертитесь
И внимательно читайте,
А спрошу вас – отвечайте.

ВРЕДНЫЙ СОВЕТ

Никогда не мойте руки,
Шею, уши и лицо.
Это глупое занятие
Не приводит ни к чему.
Вновь запачкаются руки,
Шея, уши и лицо.
Так зачем же тратить
силы,
Время попусту терять?
Стричься тоже
бесполезно,
Никакого смысла нет,
К старости сама собою
Облысеет голова.



ЗАМАРАШКА

Замарашка рук не мыл.
Месяц в баню не ходил.
Столько грязи,
Столько ссадин!
Мы на шее лук посадим,
Репу — на ладошках.
На щеках — картошку,
На носу — морковь
взойдет —
Будет целый огород.



РУКИ-ТО У ВАНИ

Руки – то у Вани!
Не отмоешь в бане.
Грязи пуд на голове –
Не отмоешь и в Неве.
Чтоб отмыть Ивана
Мало океана.



В ГОСТИ К ПОЛОЧКЕ СТЕКЛЯННОЙ

В гости к полочке
стеклянной

Приходите утром рано,
Приходите перед сном.
Мыло в мыльнице
запляшет,
Мыло прямо в руки ляжет,
Скажет милым голоском:
«Мойтесь при любой
погоде!
Будьте белыми, как снег!
Тот, кто чаще к нам
приходит,
Тот болеет реже всех».



ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА

Бежит вода из крана
И весело поет,
А над певучим краном,
На полочке стеклянной,
Знаешь, кто живет?
Зубная щетка, порошок,
Зубастый очень
гребешок
И самое заметное
Среди жильцов – друзей
Мыло туалетное
С мыльницей своей!



ПРО ЗУБНУЮ ЩЕТКУ

Чтобы зубы были
белыми,
Нам зубную щетку
сделали,
С выгнутою спинкою,
С твердою щетинкою.
Улыбайся во весь рот,
Пусть любитесь народ:
- Вот какие зубы,
Даже глянуть любо!



ПРО ЗУБНОЙ ПОРОШОК

Мягкий, мягкий, как
пушок.

Чистит зубы
порошок.

В рот возьмешь и
вкус такой:

Нежный и приятный,
Словно держишь за
щекой

Леденец прохладный.



ПРО ГРЕБЕШОК

Хоть с тобой я ссорюсь часто,
Гребешок зубастый, здравствуй,
Без тебя нельзя сестричке
Заплести свои косички,
Без тебя пришлось бы брату
Целый день ходить лохматым!
Гребешок, ты дружишь с
куклой,
По головке гладишь круглой,
Не боясь ни слез, ни стонов,
Волос к волосу кладёшь,
А причесанный ребенок
Удивительно хорош!



ПРО МЫЛО

Вот мыло – наш
хороший друг!

Терпеть не может
грязных рук:
На грязь оно
рассердится,

В руках оно завертится,-
Запенится вода!

От страха грязь
бледнеть начнет,

И побежит, и потечет,

Исчезнет без следа!

А руки станут чистыми,
Душистыми, душистыми.



ПРО МОЧАЛКУ

Хочешь плавать капитаном по морям и океанам?

Чтобы плавать в океане научись сначала –

Никогда не плакать в ванне, даже от мочалок!

Пусть мочалка в мыльной пене,

Поднимать не стоит крик:

Даже черные колени добела отмоет вмиг!

Умница, мочалка! Грязи ей не жалко!

В моряки лишь тот годится, кто мочалки не боится,
Жесткой и кусачей, мыльной и горячей!



ПРО ПОЛОТЕНЦЕ

Полотенце с бахромой
И с волнистою каймой,
Теплое, лохматое,
Как зебра, полосатое!
Целый день готов
купаться,
Чтобы снова вытираться.



ЗАГАДКИ О ПРЕДМЕТАХ ГИГИЕНЫ



ЗАГАДКИ О ПРЕДМЕТАХ ГИГИЕНЫ



ЗАГАДКИ О ПРЕДМЕТАХ ГИГИЕНЫ



ЗАГАДКИ О ПРЕДМЕТАХ ГИГИЕНЫ



ЗАГАДКИ О ПРЕДМЕТАХ ГИГИЕНЫ





РЕЖИМ ДНЯ –

это распределение времени
на определенные действия в
течение дня.



5 правил организованного человека

- **1 правило:** всё и всегда делай вовремя;
- **2 правило:** умей управлять своими желаниями и настроениями;
- **3 правило:** каждая вещь имеет своё постоянное место;
- **4 правило:** правильно используй своё свободное время;
- **5 правило:** будь организованным человеком, чтобы ты мог уважать сам себя и чтобы тебя могли уважать другие люди.



ФИЗМИНУТКА

Каждый день по утрам

Делаем зарядку (ходьба на месте)

Очень нравится нам

Делать по порядку:

Весело шагать (ходьба),

Руки поднимать (руки вверх),

Приседать и вставать (приседание 4-6 раз)

Прыгать и скакать (10 прыжков)

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ДОМА

У копушки Натки
Снова беспорядки.
Волосы растрепаны,
Чулочки не заштопаны.
Ната любит долго спать.
А кроватку заправлять
Будет бабушка опять?
Ната, Ната, умывайся.
На прогулку собирайся.
Вон подружки ждут
давно,
Смотрят все в твоё окно.
Наточке тихоне говорят:
- Скорее!

Следи за порядком в своей комнате

Игрушек много у меня, -
Я их не убираю,
Хотя они уже два дня
Всем проходить
мешают!





ПЯТЬ ДЕЛ ПЕРЕД СНОМ

УБЕРИ СВОИ ИГРУШКИ



ТАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ТВОЯ КОМНАТА



ВЕЧЕРНИЕ ПРОЦЕДУРЫ



АККУРАТНО СЛОЖИ СВОЮ ОДЕЖДУ



РЕЖИМ ДНЯ



■ 21.30 – 7.00	Сон
■ 7.00 – 7.30	Подъем. Утренние процедуры
■ 7.30 – 8.00	Дорога в школу
■ 8.00 – 11. 40	Занятия в школе
■ 11.40 – 12.10	Дорога из школы
■ 12.30 - 13.00	Обед
■ 13.00 – 14.00	Отдых
■ 14. 00 – 15. 00	Выполнение домашних заданий
■ 15. 00 – 15.30	Помощь семье
■ 15.30 – 18. 30	Посещение кружков, игры, прогулки
■ 18 .30 – 19.00	Ужин
■ 19.00 - 21.00	Свободное время
■ 21.00 – 21.30	Подготовка ко сну
■ 21. 30	Сон

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ



- Дал бы Бог здоровье, а счастье найдем.
- Здоровье не купишь.
- Чистота - залог здоровья.
- Здоровье дороже богатства.

РЕФЛЕКСИЯ



- Что такое режим дня?
- Для чего он нужен?
- С какими правилами гигиены вы сегодня познакомились?
- Какие пять дел нужно сделать перед сном?
- Какие правила организованного человека вы запомнили?

Материалы использованные в презентации:

- 
-
- «Вредные советы» Г. Остера
 - Стихотворение «Замарашка» И. Демьянова
 - Картинки из интернета и журнала «Здоровье»