**Методические рекомендации для внеклассной работы с детьми младшего школьного возраста на тему личной гигиены**

**Форма занятия: беседа с элементами игры «Твои привычки – твое здоровье»**

**Цель:** сформировать базовые навыки личной гигиены

**Задачи:**

**Воспитательные:** воспитать ответственное отношение к своему здоровью, сформировать представление о личной гигиене как обязательной части здорового образа жизни

**Коррекционно-развивающие:** развивать учебно-организационные умения и навыки (самостоятельная работа, коллективная деятельность)

**Образовательные:** формировать представление о составляющих здорового образа жизни на основе познавательной и практической деятельности

**Предполагаемые результаты:** стремление детей к совершенствованию своих умений, закрепление познавательной мотивации обучающихся

**Метапредметные результаты:**

**Познавательные:** извлечение необходимой информации из беседы, выработка алгоритма действий

**Регулятивные:** оценка собственного поведения и поведения окружающих

**Коммуникативные:** умение работать в группе

**Предметные результаты:** формирование у обучающихся определенного объема знаний о гигиене

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | **Введение:** беседу следует начать с небольшого отрывка стихотворения. Предложите учащимся послушать его внимательно и предположить, о чем будет беседа? | Еслисынчернее ночи,грязь лежитна рожице,-ясно,этоплохо оченьдля ребячьей кожицы.Еслимальчиклюбит мылои зубной порошок,этот мальчикочень милый,поступает хорошо.(В. В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо?») | **Правильный ответ:** беседа будет посвящена личной гигиене. |
| 2 | **Обсуждение:** что такое личная гигиена?  | Личная гигиена включает в себя режим дня, здоровое питание, соблюдение правил ухода за телом, применение гигиенических средств | **Возможные варианты ответа:** умывание, мытье тела и рук, чистка зубов, наведение порядка в комнате, ежедневная смена одежды, соблюдение режима сна и т.д. |
| 3 | **Беседа:** зачем соблюдать гигиену? | Соблюдение правил гигиены помогает нам быть здоровыми, потому что грязь содержит вредные микробы, которые могут вызвать неприятные и даже опасные болезни. Когда ребенок нарушает правила личной гигиены, то может не только заразиться сам, но и заразить других (одноклассников, друзей, членов семьи) | **Возможные варианты ответа:** чтобы не заболеть, чтобы не заразить других, чтобы быть приятным людям, чтобы быть чистым и опрятным и т.п. |
| 4 | **Практический эксперимент:** как распространяются микробы?**Инвентарь:** блестки, клей, карандаш, бумажное полотенце, влажные салфетки (вместо клея и блесток можно использовать безопасные пальчиковые краски) | Микробы настолько малы, что мы не видим их невооруженным взглядом. Поэтому нам может казаться, например, что наши руки чистые и их не надо мыть. Давайте проведем эксперимент, чтобы увидеть, каким образом через немытые руки распространяются микробы. | **Инструкция:** 1. Намажьте карандаш клеем, затем посыпьте весь клей блестками.2. Передавайте карандаш по классу (да, это может грязно!) и наблюдайте, как блестящие «микробы» распространяются от одного ученика к другому.3. Протрите карандаш бумажным полотенцем и обратите внимание детей, что некоторые «микробы» все еще остаются на карандаше. Объясните, что важно мыть руки водой с мылом, чтобы эффективно удалить микробы. Возможно, кто-то из детей прикоснется руками в блестках к чему-то еще, например, к лицу, к волосам, к парте. Используйте данную ситуацию в качестве дополнительного примера того, как легко распространяются микробы.4. Раздайте детям влажные салфетки и попросите вытереть руки.5. Обсудите результаты эксперимента. |
| 5 | **Викторина:** что помогает нам соблюдать правила гигиены?В непрозрачную коробку или мешок сложить предметы, помогающие соблюдать гигиену. Ведущий загадывает загадки и демонстрирует отгаданные детьми предметы. | Что помогает нам соблюдать правила гигиены, какие предметы? Давайте отгадаем загадки и расскажем, для чего предназначен каждый предмет и как им правильно пользоваться!  | **Загадки:****Грязь, микробов побеждает, пеной руки очищает *(Мыло)***Без мыла не обойтись, если мы хотим обезопасить себя от микробов, которые могут быть на наших руках. Одной водой невозможно качественно вымыть руки. Необходимо тщательно вспенить мыло, намылить кисти с обеих сторон, пальцы, промежутки между пальцами и запястья, тереть 15-20 секунд, тщательно смыть. Мыть руки нужно после туалета, игр, прогулки, общения с животными, поездки в транспорте, перед едой.**Дружит с мылом и водою, ототрет пятно любое *(Губка, мочалка)***Мочалка и губка помогают тщательно очистить тело во время купания. Это тоже личный предмет, нельзя делиться своей губкой или мочалкой с друзьями. **Банное, душистое, как облачко, пушистое *(Полотенце)***Полотенца бывают разные, например, банные или кухонные. Банными полотенцами мы вытираем руки, лицо, тело после купания или умывания. Банным полотенцем также нельзя делиться с друзьями.**По голове погладит и волосы пригладит *(Расческа)***Расческа – это индивидуальный предмет личной гигиены. Нельзя пользоваться чужими расческами или давать пользоваться своей другим людям. **Очищают зубы нам по утрам и вечерам *(Зубная щетка, зубная паста, зубная нить)*** Чистить зубы необходимо 2 раза в день: с утра после завтрака и вечером перед сном. Чистить зубы необходимо в течение 2-3 минут. Зубная щетка должна быть у каждого своя, нельзя давать другим пользоваться своей зубной щеткой. Менять зубную щетку нужно один раз в 2-3 месяца. Зубная паста очищает наши зубы от налета, уничтожает вредных микробов и освежает дыхание. Зубная нить помогает очистить межзубные пространства. Даже при самой правильной гигиене необходимо посещать зубного врача минимум 1 раз в год. **Пенится, щекочет нос, чистоты друг и волос *(Шампунь)***Шампунь – это необходимое средство для мытья волос. Шампунь для детей, как правило, не щиплет глаза. Мыть голову необходимо по мере загрязнения. **Высушит потоки слёз и утрёт сопливый нос *(Носовой платок)***Носовой платок должен быть чистым. Он пригодится во время кашля и чихания, чтобы прикрыть рот и нос и не допустить распространения бактерий. Платком нельзя делиться с другими, это предмет индивидуального пользования. Более практичны одноразовые бумажные платочки. Если платка под рукой нет, то можно покашлять или чихнуть в сгиб локтя.  |
| 6 | **Подведение итогов и заключение** | Давайте еще раз повторим правила личной гигиены, которые мы сегодня узнали (мытье рук, чистка зубов, купание и т.д.) | **Перечислить:** регулярное мытье рук (в каких ситуациях), чистку зубов дважды в день, индивидуальное использование предметов гигиены, санитарный этикет (кашель и чихание в платок). |
| 7 | **Заключение** | Вы сегодня отлично занимались. На ваших лицах улыбки. Это очень хорошо! Ведь радостное настроение и улыбка помогают нам оставаться здоровыми.  |  |