

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 49 с углубленным изучением отдельных предметов им. П. П. Хузангая» г. Чебоксары Чувашской Республики

Выполнила учитель начальных классов Лазенкова Елена Ивановна

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Очень важно воспитывать у младших школьников навыки личной гигиены и, в первую очередь, поддержания чистоты тела и одежды.

Личная гигиена – это ежедневное, систематическое выполнение гигиенических правил по уходу за телом, одеждой, обувью и жилищем.

Правила личной гигиены просты, легко выполнимы. Однако, чтобы они стали привычкой каждого младшего школьника, необходимо обучать и закреплять их повседневно не только дома, но и в школе.

Гигиена тела. Наряду с сообщением учащимся основных правил личной гигиены, учитель устанавливает повседневный контроль за чистотой и опрятностью учащихся. Еще до начала учебного года учитель знакомит родителей с требованиями школы по соблюдению учащимися правил личной гигиены. Следует установить полную согласованность школы и семьи, добиваться создания в семье условий, способствующих воспитанию навыков личной гигиены.

Кожа – это не только защитный покров тела, но и орган, принимающий участие в процессах дыхания, выделения и обмен веществ. Для того чтобы кожа функционировала нормально, необходимо содержать ее в чистоте. Пренебрежение уходом за кожей тела может привести к ряду довольно серьезных расстройств здоровья человека.

Гигиена полости рта. Уход за зубами является неотъемлемой частью поддержания хорошего здоровья. Стоматологи рекомендуют чистить зубы два раза в сутки – утром и вечером (утром - после завтрака). После каждого приема пищи желательно прополоскать рот слегка теплой водой. Учащиеся должны знать, что больные зубы могут быть причиной возникновения заболеваний сердца, суставов, почек.

Гигиена одежды и обуви. Большое значение для детской одежды имеет ее конструкция, которая обеспечивает свободу движения, дыхания и кровообращения. Тесная, плотно облегающая одежда сдавливает поверхность тела и может ухудшить самочувствие ребенка. Подбирать обувь лучше всего точно по размеру: не слишком тесную, но и не на вырост. Наилучшим материалом для изготовления детской обуви, как летней, так и зимней, является натуральная кожа, обладающая высокой воздухопроницаемостью

Гигиена помещения. Школа является для детей наглядным примером гигиенического содержания помещения. Влажную уборку классных помещений и спортивного зала проводит технический персонал после занятий между сменами обязательно при открытых фрамугах и форточках. Утром можно привлекать дежурных учащихся к вытиранию пыли влажной тряпкой на школьной мебели и подоконниках. Для того, чтобы ученики постоянно дышали свежим и чистым воздухом, крайне важно соблюдать режим проветривания класса. Регулярное проветривание класса – это обязанность педагога и его

помощников – дежурных Нормальной температурой в классе считается 16 – 18 градусов по Цельсию. Повышение температуры до 26 градусов по Цельсию отрицательно влияет на умственную деятельность учащихся.

С целью обобщить знания младших школьников об основных правилах личной гигиены я провожу в 3 классе внеурочное мероприятие «Чистота – залог здоровья».

Внеурочное мероприятие «Чистота – залог здоровья»

Цель: обобщить знания об основных правилах личной гигиены, показать, что вода является одним из главных средств личной гигиены; развивать умение содержать в порядке свои вещи и одежду; воспитывать аккуратность.

Оборудование:

Плакаты: «Обувь, платье и жилище быть должны как можно чище»

«Борись с грязью и пылью»

«Хорошо проветривай помещение»

«Будь аккуратен, не сори, а насорил, так убери»

«У нас в школе есть закон: вход неряхам запрещен»

Ход праздника

После того, как дети прочли стихотворение К.И. Чуковского «Мойдодыр» изучили правила личной гигиены, в класс приходит письмо:

«Дорогие ребята! Пишет вам лучший ваш друг Мойдодыр. Я знаю, что совсем недавно вы читали обо мне, и я рад, что вы пообещали всегда быть чистыми и аккуратными. Я решил зайти к вам, чтобы посмотреть, как вы научились дружить с водой и следить за своей внешностью. До встречи, ваш Мойдодыр!»

К празднику готовятся все. Проводят генеральную уборку в классе, повторяют правила гигиены, правила поведения.

Мойдодыр. Здравствуйте, ребята! Вот пришел к вам в гости.

Я – Великий умывальник,

Знаменитый Мойдодыр,

Умывальник начальник

И мочалок командир.

Вместе со мной пришли мои помощники. Узнали вы их?

Начинаем наш праздник. Как он называется?

Ребята. Чистота – залог здоровья.

(За сценой раздается крик: «Пустите меня! Пустите меня! На сцену выбежала девочка чумазая, а за ней два ученика.)

Девочка. Пустите меня! Что вам нужно от меня?

Мойдодыр. Ах ты, девочка чумазая,

Где ты руки так измазала?

Черные ладошки,

На локтях дорожки.

Девочка. Я на солнышке лежала

Руки кверху я держала –

Вот они и загорели.

Мыло. Ах ты, девочка чумазая,

Где лицо ты

Так измазала?

Кончик носа черный

Будто закопченный.

Девочка. Я на солнышке лежала

Нос кверху я держала –

Вот он и загорел!

1-й ученик. Ой ли, так ли!

Так ли дело было?

Отмоем все до капли.

Ну-ка дайте мыло!

(Подходят Умывальник, Мыло. Ученики моют девочку мочалкой. Девочка кричит, отбивается.)

2-й ученик. Громко девочка кричала,

Как увидела мочалку,

Царапалась, как кошка.

Девочка. Не трогайте ладошки,

Они не будут белые –

Они же загорелые.

(Ученики продолжают отмывать руки девочки мылом.)

Ученики. А ладошки – то отмылись!

(Поднимают вверх отмытые ладошки девочки.)

1-й ученик. Оттирали

Губкой нос –

Разобиделась до слез.

Девочка. Ой, мой бедный носик

Мыла не выносит!

Он не будет белый –

Он же загорелый.

Мыло. А носик тоже отмылся.

Ученики. Это была грязь.

Мойдодыр. Интересно, есть ли среди вас чумадые девочки и мальчики? (Проходит с помощниками по рядам, осматривает руки, шею, уши.)

- Ребята, необходимо следить за чистотой не только рук, лица, шеи, но и своей одежды.

Мойдодыр и Мыло. Надо, надо умываться

По утрам и вечерам.

А нечистым

Трубочистам

Стыд и срам

Стыд и срам!

(Девочка уходит.)

Мойдодыр. Ребята, давайте повторим хором эти стихи, чтобы все хорошо запомнили и чаще умывались.

(Все хором повторяют четверостишие. На сцену выходит грязный, неряшливый мальчик, в руках держит испачканные тетрадь, книгу, салфетку. Он растерян, пожимает плечами. К нему подходит ученик, заглядывает ему в лицо.)

Ученик. Послушай-ка, дружок

Ты что сегодня бледен?

Иль, может быть, ты нездоров

И был бы для тебя не вреден

Совет хороших докторов?

Мальчик. Нет, я здоров, да только странный случай...

Ученик. Ну, расскажи скорей, не мучай!

Мальчик. Никак и сам я не пойму:

Купил тетрадку, подержал немного,

Вдруг вижу черную кайму.

И где ж? На новенькой обложке.

Взялся за книжку я тогда.

И что же? Вовсе непонятно.

Случилась сушая беда –

(Показывает испачканную книжку.)

Почти на всех страницах пятна.

Салфеткой, думаю, сотру.

Салфетку чистую беру.

Вдруг...

Ученик. Что же?

Мальчик. (Показывает салфетку с грязными пятнами.)

Незадача та же:

Салфетка тоже точно в сажу.

И так весь день, что ни возьму,

Я не пойму:

Черны и книги и посуда...

Быть может это фокус, чудо?

Ученик. (понимающе качает головой).

Зачем, дружок, на чудеса валить?

(Поднимает вверх грязную руку мальчика.)

Почище руки надо мыть.

Мойдодыр. Видите, ребята, какие бывают неприятности, если руки грязны, как сажа.

Мыло. Да здравствует мыло душистое.

Мойдодыр. И полотенце пушистое.

Зубной порошок. И зубной порошок.

Щетка. И густой гребешок!

Все (Мыло, Щетка, Зубной порошок, Мойдодыр).

И в ванне и в бане-

Всегда и везде

Вечная: слава воде!

(Ученики, Мыло, Щетка и Зубной порошок уходят.)

Мойдодыр. Ребята, надо не только умываться, но и следить за чистотой своей одежды.

(На сцену выходят Коля и Миша. Миша небрежно одет. Карманы у него оттопырены.)

Коля. (указывая на Мишины карманы).

Все в карманы Миша тащит,

И набит карман, как ящик.

Миша. (вынимает из карманов называемые вещи).

Медяшку – в карман,

Деревяшку – в карман,

Побрякушку – в карман

И катушку – в карман.

Коля. Все, что надо, - в карман,

Что не надо, - в карман,

Нет в кармане пустяка...

Миша (сопит, хочет вытереть нос, выбрасывает все из кармана, ищет платок, его нет. Он пожимает плечами, с недоумением разводит руками).

Носового нет платка.

(Миша уходит, разыскивая по дороге платок.)

Коля. Нет в кармане пустяка:

Носового нет платка.

Помните, ребята. Карман-

Это не чемодан.

В кармане должен лежать только чистый носовой платок.

(Коля уходит.)

Мойдодыр. В нашей школе есть закон:

Вход неряхам запрещен.

- Видите, как нехорошо получилось. У мальчика не оказалось носового платка. Я хочу проверить, а есть ли платки у вас?

- Я очень рад за вас. Вы твердо выполняете свое обещание. Карманы у вас в порядке, в порядке ли портфели? (Конкурс на самый лучший порядок в портфеле.)

- Молодцы, и вещи у вас в порядке. А сейчас я проверю наших учеников, как они знают предметы личной гигиены.

Я вам загадаю загадки, отгадывать все будете хором.

Гладко, душисто,

Моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было...

Ребята. Мыло.

Мойдодыр. Костяная спинка

На брюшке щетинка,

По частоколу прыгала,

Всю грязь повыгнала.

Ребята. Зубная щетка.

Мойдодыр. Зубаст, а не кусается.

Как он называется?.

Ребята. Гребешок.

Мойдодыр. Я несу в себе водицу.

Нам водица пригодится.

Можно мыться без хлопот,

Если есть ...

Ребята. Водопровод.

Мойдодыр. Ребята! Чтоб быть здоровым, сильным,

Мой лицо и руки с мылом.

Рано утром не ленись,

На зарядку ...

Ребята. Становись!

Мойдодыр. Руки не мыты,

Тетради залиты,

Волосы растрепаны,

Чулки не заштопаны.

Как назвать такого ученика?

Ребята. Неряха.

Мойдодыр. Ребята, а я знаю, что у вас в классе тоже есть мои помощники. Это санитары. Я хочу услышать, кто из них назовет больше своих обязанностей (конкурс санитаров).

- Вы сегодня молодцы! Будьте всегда такими чистыми и аккуратными.

В конце праздника все гости и дети хором произносят самые главные слова из стихотворения «Мойдодыр»:

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться,

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и в бане,

Всегда и везде –

Вечная слава воде!

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

