

«Если хочешь быть здоров»

Цикл занятий с детьми 5 – 7 лет в группе подготовки детей к школе.

Автор:
Солнопёкова Светлана Юрьевна,
педагог дополнительного образования
МБОУ «Дом детского творчества» пос. Североонежск, Плесецкий район

Конспект занятия «Чистота – залог здоровья» в группе подготовки детей к школе.

Программные задачи:

- формировать понятие, что чистота тела является залогом хорошего здоровья;
- уточнить знания о том, как часто нужно мыть руки, ноги и т.д.;
- закреплять знания о предметах личной гигиены;
- воспитывать желание следить за чистотой своего тела.

Материалы:

- мыло, мочалка, шампунь, расчёска, зубная паста и зубная щётка, полотенце, щётка для рук, ножницы;
- иллюстрации с изображением различных частей тела человека.

Ход занятия:

- Прочитать отрывок из произведения К.И.Чуковского «Мойдодыр»
(Одеяло убежало, улетела простыня...
...Отчего же всё кругом
Завертелось, закружилось
И помчалось кувырком?)
- Как вы считаете, почему от мальчика убежали все вещи?
- Сегодня мы поговорим о чистоте нашего тела. Только что вы прослушали отрывок из сказки К.И.Чуковского «Мойдодыр». Ведь только в сказке вещи могут убежать. Но почему же мы всё – таки должны следить за чистотой своего тела? (на грязном теле появляются микробы и вредят нашему здоровью)
- Где прежде всего у нас могут быть микробы? (на руках)
- Что нужно делать, чтобы на руках не было микробов? (мыть руки)
- Когда нужно мыть руки? (перед едой, после прогулки, после посещения туалета, после игр с животными)
- Что нужно ещё делать с руками, чтобы на них не было микробов? (вовремя стричь ногти)
- Где ещё на нашем теле может быть много микробов? (на ногах)

- А когда нужно мыть ноги? (вечером, перед сном)
- Можно ли утром надевать вчерашние носки или колготки?
- Почему нельзя этого делать?
- Нужно ли мыть всё тело?
- Как часто нужно мыть голову?
- Что ещё нужно делать с волосами? (расчёсывать)
- (показать зубную щётку) Что это такое? Для чего нужна зубная щётка? Что ещё нужно для чистки зубов? Когда нужно чистить зубы? (утром, после завтрака и вечером, перед сном)
- Что помогает нам содержать наше тело в чистоте? (мыло, мочалка, шампунь и т.д.)

- Прочитать стихотворение – загадку К.И. Чуковского:

Возьмите меня, умывайтесь, купайтесь,

А что я такое – скорей догадайтесь.

И знайте: большая была бы беда,

Когда бы не я да вода, -

На грязной, немытой шее

У вас жили бы гадкие змеи

И ядовитыми жалами

Кололи бы вас, как кинжалами.

А в каждом невымытом ухе

Засели бы злые лягухи,

И если б вы, бедные, плакали,

Они бы смеялись и плакали.

Вот, милые дети, какая беда

Была бы, когда бы не я да вода.

Берите меня, умывайтесь, купайтесь,

А что я такое – скорей догадайтесь.

- Обобщение.

- Прочитать «Письмо ко всем детям по очень важному делу» Ю.Тувима.

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Всё равно, какой водою:

Кипячёной, ключевой,

Из реки иль из колодца,

Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём –

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой!

Потерпите – не беда!

И чернила и варенье

Смоют мыло и вода.
Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу:
Мойтесь чище, мойтесь чаще –
Я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто.
До свиданья!
Ваш Тувим.

Конспект занятия
«Встреча с Королевой
Зубной Щёткой»
в группе подготовки детей к школе.

Программные задачи:

- учить детей правильно чистить зубы, соблюдая главное правило: «От красного – к белому»;
- уточнять и закреплять знания о том, когда нужно чистить зубы, почему это необходимо делать;
- дать знания о полезных и вредных продуктах для зубов;
- упражнять в чистке зубов по правилам;
- воспитывать желание следить за своими зубами, доверие к стоматологу.

Материалы:

- зубная паста, зубные щётки, стаканы с водой, полотенца, конфеты, жевательные резинки, морковь, капуста, яблоки, укроп, петрушка, молоко, творог;
- картина «Стоматолог», схема – иллюстрация зубов, иллюстрации.

Ход занятия:

- Есть такое сказочное царство, где ни у кого никогда не болят зубы. Сегодня к нам в гости пришла Королева этого царства – Зубная Щётка и её помощница – Зубная Паста (внести иллюстрации), они хотят поговорить с вами, рассказать кое- что, чтобы и у вас никогда не болели зубы.
- Почему надо чистить зубы? (чтобы были белыми и красивыми, не портились, не болели)
- Какие предметы помогают нам чистить зубы? (зубная щётка и паста)
- Сколько раз в день надо чистить зубы? (2)
- Когда надо чистить зубы? (утром, после завтрака и вечером, перед сном)
- Почему у каждого человека должна быть своя зубная щётка? (на чужой могут быть микробы)
- Кто знает главное правило чистки зубов? (от красного – к белому)
- Что у нас белое во рту? (зубы)

- Откуда растут зубы? (из дёсен – они красные)
- Почему надо чистить от красного к белому, то есть от дёсен к зубам? (чтобы остатки пищи не оставались на дёснах – они тоже могут болеть)
- Показать на схеме – иллюстрации, как правильно чистить зубы.
- Если в зубах застряли остатки пищи, что лучше всего сделать? (почистить зубы)
- Можно ли поковырять чем –нибудь? Почему нельзя? (можно пораниться, поцарапать зубы, они от этого будут портиться)
- Что можно ещё делать, чтобы в зубах не оставалась пища? (полоскать рот водой после еды)
- Почему нельзя грызть орехи, кусать зубами что – то твёрдое? (могут на зубах появиться трещинки)
- Какие продукты, полезные для зубов вы знаете? (морковь, капуста, яблоки, укроп, петрушка, молоко, творог)
- Какие продукты вредны для зубов? (конфеты, пирожные, жевательные резинки и др.)
- Нужно ли ходить к зубному врачу?
- Почему надо чаще ходить к зубному врачу? (зубы легче лечить и не больно)
- Надо ли бояться стоматолога? (если постоянно следить за зубами, чистить их два раза в день, не грызть твёрдые предметы, чаще ходить к стоматологу, то лечение зубов будет безболезненно, и тогда зубной врач будет не страшен)
- Прочитать стихотворение Сергея Михалкова «Как у нашей Любы...»

Как у нашей Любы
 Разболелись зубы:
 Слабые, непрочные –
 Детские, молочные...
 Целый день бедняжка стонет,
 Прочь своих подружек гонит:
 - Мне сегодня не до вас! –
 Мама девочку жалеет.
 Полосканье в чашке греет,
 Не спускает с дочки глаз.
 Папа Любочку жалеет,
 Из бумаги куклу клеит –
 Чем бы доченьку занять,
 Чтобы боль зубную снять!
 Тут же бабушка хлопочет,
 Дать совет полезный хочет –
 Как лечили в старину.
 Только дедушка спокоен –
 Он бывалый, старый воин,
 Не одну прошёл войну.
 Заглянул он внучке в рот:
 - Всё до свадьбы заживёт!

- Практическая часть – чистка зубов по правилам.

- 1) набор зубной пасты на щётку;
- 2) распределение зубной пасты на все зубы;
- 3) чистка жевательной поверхности нижних зубов;
- 4) чистка внутренней поверхности нижних зубов;
- 5) чистка наружной поверхности нижних зубов;
- 6) чистка жевательной поверхности верхних зубов;
- 7) чистка внутренней поверхности верхних зубов;
- 8) чистка наружной поверхности верхних зубов;
- 9) полоскание полости рта водой;
- 10) полоскание зубной щётки водой.

Конспект занятия
«Чтобы не приходил к нам Апчхи»
в группе подготовки детей к школе.

Программные задачи:

- формировать понятие о том, какие правила следует соблюдать во время эпидемии вирусных инфекций и чем можно помочь своему организму;
- уточнять знания о полезных продуктах, помогающих противостоять инфекции;
- закреплять знания о правилах личной гигиены;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Материалы:

- лук, чеснок, баночка с мёдом, лимон, витамины, оксолиновая мазь, носовой платок.
- иллюстрации, схема лица человека в профиль.

Ход занятия:

- Напомнить про беседу о чистоте тела. Задать вопросы. (Почему нужно следить за чистотой тела? Где на нашем теле бывает больше всего микробов? Когда нужно мыть руки, ноги?)
- Чтобы уберечься от болезни иногда личной гигиены бывает недостаточно, потому что вредные микробы могут попасть к нам не только через грязное тело, но и через воздух, которым мы дышим. Особенно много в воздухе микробов, когда вокруг много больных людей, которые чихают и кашляют. И сегодня мы поговорим о том, как помочь своему организму, чтобы не заболеть.
- Нужно ли по – прежнему мыть руки так, как мы говорили раньше? (Обязательно! И даже чаще. Например, если вы проехали в автобусе или сходили в магазин, т.е. побывали в общественном месте, где бывает много людей, которые могут быть больными.)

- Что нужно делать, чтобы в нашем доме было как можно меньше микробов? (проветривать комнаты, пылесосить, вытирать пыль, мыть пол, следить за порядком)
- Кто знает, что обозначают слова: «Одеваться по погоде»?
- Можно ли зимой одеваться как летом?
- Почему зимой надо одеваться теплее?
- Почему летом мы не носим шубы?
- Мы сказали, что для того, чтобы в наш организм микробы не попадали нужно соблюдать личную гигиену, чаще мыть руки, следить за чистотой в своём доме и т.д. А чем ещё мы можем помочь своему организму? (принимать витамины, использовать специальную мазь для носа, есть полезные продукты)
- Как вы считаете, какие продукты могут бороться с микробами? (лук, чеснок, лимон, мёд)
- Кого микробы больше любят – слабого или сильного?
- Что нужно делать, чтобы наш организм был сильным? (хорошо есть, вовремя ложиться спать, делать утреннюю зарядку, заниматься спортом, принимать витамины, есть полезные продукты)
- Как нужно вести себя, если вы всё – таки заболели, чихаете и кашляете? (закрывать нос и рот носовым платком от окружающих людей)
- Как правильно нужно прочищать нос, если у вас насморк? (поочерёдное прочищение ноздрей)
- Можно ли брать чужой носовой платок или давать свой кому – либо? Почему нельзя этого делать?
- Обобщение.
- Прочитать стихотворение Сергея Михалкова «Про мимозу».

Это кто накрыт в кровати
 Одеялами на вате?
 Кто лежит на трёх подушках
 Перед столиком с едой
 И одевшись еле – еле,
 Не убрав своей постели,
 Осторожно моет щёки
 Кипячёною водой?
 Это, верно, дряхлый дед
 Ста четырнадцати лет?
 Нет.
 Кто, набив пирожным рот,
 Говорит: - А где компот?
 Дайте то, подайте это,
 Сделайте наоборот!
 Это, верно, инвалид
 Говорит?
 Нет.
 Кто же это?

Почему тащат валенки ему,
Меховые рукавицы,
Чтобы мог он руки греть,
Чтоб не мог он простудиться
И от гриппа умереть,
Если солнце светит с неба,
Если снег полгода не был?
Может, он на полюс едет,
Где во льдах живут медведи?
Нет.

Хорошенько посмотрите –
Это просто мальчик Витя,
Мамин Витя,
Папин Витя
Из квартиры номер шесть.
Это он лежит в кровати
С одеялами на вате,
Кроме плюшек и пирожных,
Ничего не хочет есть.
Почему? А потому,
Что только он глаза откроет –
Ставят градусник ему.
Обувают, одевают
И всегда, в любом часу,
Что попросит – то несут.
Если утром сладок сон –
Целый день в кровати он.
Если в тучах небосклон –
Целый день в галошах он.
Почему? А потому,
Что всё прощается ему,
И живёт он в новом доме,
Не готовый ни к чему.
Ни к тому, чтоб стать пилотом,
Быть отважным моряком,
Чтоб лежать за пулемётом,
Управлять грузовиком.
Он растёт, боясь мороза,
У папы с мамой на виду,
Как растение мимоза
В ботаническом саду.

Конспект занятия
«В нашем доме – чистота»
в группе подготовки детей к школе.

Программные задачи:

- формировать понятие о том, почему нужно постоянно заботиться о чистоте в доме;
- уточнить знания о вредных домашних насекомых и как с ними бороться;
- закрепить знания о том, как нужно следить за обувью и одеждой;
- воспитывать стремление содержать свой дом в чистоте.

Материалы:

- иллюстрации, фотографии;
- метла, совок, утюг, обувная щётка и крем, репелленты от насекомых.

Ход занятия:

- Показать две иллюстрации с изображением чистой комнаты и комнаты, в которой беспорядок. Какая комната вам больше понравилась? Почему? Сегодня мы поговорим о том, почему надо содержать свой дом в чистоте и как это делать.
- Что такое беспорядок?
- Что обозначают слова: «Каждой вещи – своё место»?
- Где у вас хранятся игрушки (книги, тетради, карандаши и др.)? Кто их убирает?
- Что лежит на полу у входа в вашу квартиру? (коврик)
- Для чего этот коврик?
- Почему нужно вытирать ноги перед входом в помещение?
- Вы бросаете дома фантики от конфет на пол (за диван, под кровать)?
- Где стоит у вас дома мусорное ведро?
- Почему мусор надо чаще выносить?
- Как бороться с пылью? (пылесос, вода, салфетка)
- Чем можно убирать мусор? (метла, совок)
- Когда нужно мыть обувь? (после прогулки)
- Почему нельзя оставлять грязную обувь? (грязь в доме, обувь портится)
- Чтобы обувь дольше оставалась новой и красивой, какие у нас есть помощники? (крем, щётка)
- Что нужно делать с одеждой, чтобы она выглядела красиво? (стирать, гладить)
- Кто убирает вашу обувь (одежду)?
- Надо ли мыть дома игрушки? Почему надо?
- Каких вредных насекомых, которые могут поселиться в доме вы знаете? (мухи, тараканы, моль)
- Чем они вредны?
- Когда в доме поселяется моль? (не следят за одеждой, плохо убирают квартиру, беспорядок, пыль)

- Когда в доме поселяются тараканы и мухи? (грязь, мусор, немытая посуда)
- Если в доме разводится много вредных насекомых, взрослые пользуются специальными веществами – ядами. Можно ли детям брать в руки эти вещества (предметы)? Почему нельзя?
- Но всё же, чтобы в доме не было насекомых, что лучше всего делать? (следить за чистотой и порядком)
- Как вы можете помогать маме содержать свой дом в чистоте? (мыть и чистить свою обувь, убирать на место обувь, одежду, книги, игрушки, пылесосить, подметать и мыть пол, вытирать пыль, мыть посуду и игрушки, выносить мусор)
- Прочитать сказку К.И. Чуковского «Федорино горе».