

## БӨЛІМ: БАСТАУЫШ СЫНЫП

**"Чистота - залог здоровья"**ЖАРИЯЛАНДЫ  
16.05.2020СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/74425/>

«Чистота — залог здоровья»

Цели:

дать понятие слову гигиена, убедить ребят в необходимости соблюдать правила личной гигиены, чистоты в доме, на улице, в природе.

способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни;

формирования навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Ход занятия

Гигиена. С.Таратута

Что такое гигиена,

Знают кошка и гиена,

Бурый мишка, мишка белый,

Еж, собака и пчела,

Что всегда не грех помыться,

Вымыть лапы и копытца,

Ну, а после можно смело

Приниматься за дела!

И пчелу не пустят в улей,

Окажись она грязнулей,

А всего-то обнаружат

Пять пылинок средь пыльцы.

И всегда отыщет птица

Полминуты, чтоб умыться,

И спешит спуститься к луже,

Даже если есть птенцы!

Как не вспомнить тут еота:

Для него мытье работа.

Для него основ основа –  
Прежде мой, потом грызи.  
Да и каждый поросенок  
Чистым хочет быть с пеленок,  
И бедняга не виновен,  
Что содержится в грязи.

— Представьте себе людей, которые перестали заботиться о чистоте и порядке. Они перестали умываться, чистить зубы, следить за чистотой в своих квартирах. Эти люди перестали бы чистить обувь, следить за одеждой, разучились пользоваться чистым носовым платком. Можно ли назвать таких людей красивыми? Здоровыми?

Люди, которые всегда следят за своей чистотой, имеют опрятный вид и никогда не болеют, а если болеют, то очень редко.

Ведь если перед едой мыть руки, микробы не попадут к нам в кишечник; если умываться утром после сна, днем, когда приходишь с улицы, и вечером, когда будешь ложиться спать, наши поры, которых много в коже, будут дышать легко и наше тело не будет болезненным. Оно будет крепким и здоровым.

Чистота — залог здоровья. (На доске тема занятия, а также цветные иллюстрации из журналов, фотографии на тему: “Здоровый образ жизни”.)

Как вы понимаете смысл этого высказывания? Объясните.

Сегодня на нашем занятии мы будем говорить о том, как сохранить свое здоровье, соблюдая чистоту своего тела, чистоту в квартире, чистоту на улице, в природе.

Зубы.

Отгадайте загадку: Полон хлебец белых овец. (Зубы)

Что помогает нам переваривать пищу? Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянным. Если человек потеряет постоянный зуб — новый на его месте уже не вырастет.

Стихотворение С. 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?  
Как вы думаете, почему болели зубы у Любы? (Зуб был поврежден, в нем дырка)  
Почему появилось повреждение? (Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляются дырочки (кариес)).  
Зуб — это живой орган. Дырка в зубе — всегда больно. А еще больные зубы вредят другим органам — сердцу, почкам...  
Что нужно делать, если возникла боль? (Идти к врачу)  
Что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?  
Что вредно для зубов?  
(На карточке) Вредно:  
грызть орехи;  
есть очень холодную и очень горячую пищу;  
есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).  
Игра “Да, нет” (автор И. И. Савчук).  
Я хочу вам дать совет, вам решать, где да, где нет.  
Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.  
На неправильный совет говорите дружно: нет.  
Постоянно нужно есть для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем не вкусный,  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный совет?  
Нет! Говорила маме Люба:  
Я не буду чистить зубы.  
И теперь у нашей Любы  
Дырка в каждом, каждом зубе.  
Каков будет ваш ответ?  
Молодчина Люба? Нет!  
Блеск зубам чтобы придать,  
Нужно крем сапожный взять.  
Выдавить полтюбика  
И почистить зубики.  
Это правильный совет? Нет!

Ох, неловкая Людмила,  
На пол щетку уронила.  
С пола щетку поднимает,  
Чистить зубы продолжает.  
Кто даст правильный совет?  
Молодчина Люда? Нет!  
Навсегда запомните, Милые друзья,  
Не почистив зубы, Спать идти нельзя.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
Зубы вы почистили  
И идете спать,  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет? Нет!  
Запомните совет полезный:  
Нельзя грызть предмет железный,  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
Чтобы зубы укреплять,  
Полезно гвозди пожевать.  
Это правильный совет? Нет!  
Молодцы, не оплошали,  
Правильно советы дали.  
Запомнить надо на 100 лет,  
Что зубам полезно, а что нет.  
Практикум “Чистка зубов”.

Как надо ухаживать за зубами? (После каждой еды полоскать рот, утром и вечером чистить зубы)

Что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами? (Необходимы зубная щётка, паста)

Как правильно чистить зубы? (Плакат: “Как правильно чистить зубы”)

Вы позавтракали вкусно?  
Зубы вам почистить нужно.  
В руку щёточку возьмем,  
Зубной пасты нанесем.  
И за дело взялись смело,  
Зубы чистим мы умело:  
Сверху вниз и справа влево.  
Снизу — вверх и снова влево.

Их снаружи, изнутри  
Ты старательно потри.  
Чтоб не мучиться с зубами,  
Щётку водим мы кругами.  
Зубы чистим осторожно,  
Ведь поранить десны можно...  
А потом что? А потом  
Зубы мы ополоснем.  
Нам понадобится кружка...  
Улыбнемся-ка друг дружке,  
Поработаем умело,  
Чтобы зубки стали белы!  
Заканчивая разговор о зубах, хочется дать очень хороший совет:  
Как поел, почисти зубки.  
Делай так два раза в сутки.  
Предпочти конфетам фрукты  
Очень важные продукты.  
Чтобы зуб не беспокоил,  
Помни правило такое:  
К стоматологу идем  
В год два раза на прием.  
И тогда улыбки свет  
Сохранить на много лет.

#### Ногти.

Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов. Ногти следует регулярно стричь. На руках раз в неделю, на ногах раз в 2-3 недели (растут медленнее). Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в теплой мыльной воде. Ногти размягчаются. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление.

Волосы.

Загадка:

Ношу их много лет,

А счету не знаю.

Не сею, не сажаю,

Сами вырастают. (Волосы)

Волосы тоже должны быть в порядке. Ученые определили, что волосы живут до четырех лет. За год они успевают отрасти на 12-15 сантиметров. Чтобы волосы были здоровыми,

густыми, за ними нужно ухаживать, и прежде всего ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Раз в неделю голову следует мыть горячей водой с шампунем. Волосы надо регулярно подстригать. Послушайте, что произошло с мальчиком, который не хотел стричься. (Читает заранее подготовленные ученики)

Мальчик стричься не желает,

Мальчик с кресла уползает,

Кричит и заливается,

Ногами упирается.

Он в мужском и женском зале

Весь паркет залил слезами.

Парикмахерша устала

И мальчишку стричь не стала.

А волосы растут.

Год прошел,

Другой проходит...

Мальчик стричься не приходит,

А волосы растут,

А волосы растут.

Отрастают, отрастают,

Их в косички заплетают...

-Ну и сын, — сказала мать,

-Надо платье покупать

С мальчиками все понятно, а как же девочкам? Девочки, часто стараюсь быть модными и красивыми, распускают свои волосы. Это, конечно, может быть красиво, но не везде. Находясь в школе нельзя распускать волосы, потому что они будут мешать при письме, большая челка будет закрывать обзор. Идя по улице в ветреную погоду, распущенные волосы будут разлетаться в разные стороны. В таком виде вы больше будете походить на ведьму, чем на красавицу.

Кожа.

Зачем человеку нужна кожа? В теле человека содержится очень много воды: если бы оно не было покрыто кожей, вода бы выливалась или испарилась на воздухе. И тогда человек стал бы похож на чернослив. Кожа не только сохраняет воду в теле, она также не дает ей возможности проникнуть во внутрь. Она выделяет своего рода смазочное вещество, называемое кожным салом, которое делает ее водонепроницаемой. Если бы кожа не была водонепроницаемой, то в ванне человек раздулся бы, как губка.

Кожа дает прекрасную защиту от микробов. Они не могут проникнуть сквозь нее, если она здорова. Кожа помогает адаптироваться к жаре и холоду.

Наша кожа покрыта мельчайшими отверстиями — порами. Одни из них впитывают кислород из воздуха и помогают нам дышать, другие выделяют жир, смягчающий кожу,

третьи — пот, а вместе с ним и скапливающиеся в организме некоторые вредные вещества. Пыль и пот забивают мельчайшие поры нашей кожи. От этого кожа становится вялой. Она хуже очищает организм. (Читает хорошо читающий ученик, заранее подготовленный).

Давным-давно один богач захотел устроить пышный праздник в честь своего родственника. В торжественном шествии должны были появиться колесницы с изображением статуи. Богач решил найти хорошенького мальчика, покрыть его золотой краской и поставить на пьедестал, как статую. Затею одобрили.

В тот же вечер пятилетний сын бедного каменотеса из пригородного села — самый красивый ребенок во всей деревне — выбежал на улицу весь золотой с ног до головы. Он весело смеялся. Но радость ребенка была недолгой. Постепенно он стал чувствовать на себе какую-то тяжесть. Все тело стягивало, было трудно дышать. Всю ночь он не спал, а утром был совсем больным.

С трудом выстоял мальчик все шествие на колеснице, а когда праздник кончился, он, всеми забытый, упал в траву и там лежал и стонал. Мальчику казалось, что страшное золото душит его, он потерял сознание и бредил.

Ведь золотая краска закрыла наглухо все поры, кожа мальчика стала словно мертвой. Под утро мальчик дрожал от холода. Покрытая густой позолотой, кожа его уже не согревала. “Золотой мальчик” умер от воспаления легких.

— Печальная история. Очень жаль мальчика. Какой вывод для себя мы можем сделать? стихотворение Ю. Тувима.

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас мыть почаще

Ваши руки и лицо.

Все равно, какой водою:

Кипяченой, ключевой,

Из реки или из колодца,

Или просто дождевой.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем

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 чаще, мойтесь чище —

Я грязнуль не выношу.  
Не подам руки грязнулям,  
Не поеду в гости к ним!  
Сам я моюсь очень часто.  
До свиданья! Ваш Тувим.  
Пока мы беседовали, к нам на занятие пришла Злючка-Грязючка.

Учитель от лица Злючки-Грязючки говорит: А вот и я, Злючка-Грязючка. Люблю ребят, которые не чистят зубы! Ребята, которые не моют руки, — мои лучшие друзья! А как я люблю ребят, которые бросают мусор, где попало!”.

Ребята, а разве кто-то из вас не чистит зубы, не моет руки?  
Давайте, объясним Злючке-Грязнючке, зачем нужно мыться?  
Почему плохо быть грязнулей?

Где больше всего скапливается грязи на теле человека?

Когда следует мыть руки?

Как надо правильно мыть руки?

(На карточке): От простой воды и мыла у микробов тают силы.

-Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот. Для таких детей Г.Остер придумал свои “Вредные советы”.

Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятие

Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки,

Шея, уши и лицо.

(“Вредные советы”).

Так зачем же тратить силы, время попусту терять?

Стричься тоже бесполезно, никакого смысла нет.

К старости сама собою облысеет голова.

Воспользуетесь вы таким советом?

Вспомните сказку “Мойдодыр” К.И. Чуковского.

Какой совет дал Умывальник? (Все дружно хором, кто знает)

-А закончить наше занятие мне хотелось бы стихотворением Л.Куксо “На улице”.

Товарищи!

В школе, в театре, в саду,

В метро и на уличной шири —

Везде вы должны соблюдать чистоту,

Как в собственной вашей квартире.

Ведь улиц асфальтовых темная гладь

И парков зеленые рощи,-

Все это — наш город, точнее сказать,  
Огромная наша жилплощадь.

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.