**Первый урок здоровья «Чистые ладошки»**

**Цель:** показать важность правильной гигиены рук для сохранения здоровья

**Задачи:**

1. Дать общее представление о микробах: где живут, чем опасны.

2. В игровой форме показать, как распространяются микробы, и происходит заражение человека.

3. Разобрать ситуации, когда нужно мыть руки.

4. Объяснить и наглядно показать детям этапы правильного мытья рук.

5. Способствовать формированию полезной привычки - мыть руки

**Необходимое оборудование и материалы:**

Изображения микробов, распечатанные на самоклеящейся бумаге, мяч; мультфильм «Митя и Микробус» («Союзмультфильм», 1973 г.); картинки «Когда нужно мыть руки»

**Источник:** материал взят с сайта **www.tork.ru**

**Ход занятия:**

***1. Организационный момент. Создание положительного эмоционального настроя***

Мы откроем сегодня секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняя все советы,

Без болезней будем жить.

***2. Сообщение темы и целей занятия***

- Сегодня мы с вами начинаем цикл уроков здоровья. Первый урок мы посвятим нашим ладошкам, т.е. поговорим о гигиене рук. Обсудим, зачем нужно мыть руки, как правильно мыть руки и не болеть.

***3. Беседа по теме занятия***

- Почему мы болеем? *(Ответы детей)*

- Причина наших болезней – микробы. Микробы – это настолько крохотные живые организмы, что их невозможно увидеть без микроскопа. Из-за того, что они такие маленькие, мы не в состоянии понять, что они попали внутрь нашего организма. Находясь у нас внутри, микробы могут стать причиной различных болезней. Например, из-за них начинает болеть горло или живот, появляется кашель и поднимается температура. И только почувствовав себя плохо, мы понимаем, что крошечные враги пробрались незамеченными в наш организм.

- Где живут микробы? *(Ответы детей)*

- Микробы живут везде: на полу, на столе, на одежде, на школьных принадлежностях, на шерсти животных, на различных частях тела человека, в том числе на наших с вами руках. На них находится особенно много микробов, потому что мы всё время дотрагиваемся до разных вещей, а микробы только и ждут момента, чтобы перебраться на наши руки. Микробы не любят быть одни, поэтому они собираются группами и их количество очень быстро увеличивается.

*Игра «Коварные микробы»*

- Сейчас мы проведём эксперимент. Каждый из вас получит наклейки с микробами. В течение минуты вам нужно будет вспомнить, до каких предметов вы дотрагивались на перемене. Потом встать и наклеить на эти предметы микробы. *(Приклеивают микробов)*

- Посмотрите, что у нас получилось. Вы приклеили по одному микробу, а они живут группами. Вот сколько микробов нас окружает.

- А что же делает этот разбойник микроб, попав в организм человека? *(Ответы детей)*

- С ладошек микробы легко могут попасть в ваш организм, например, если вы скушаете немытое яблоко или просто дотронетесь до рта грязными руками. Оказавшись в организме, они начинают выделять ядовитые вещества, из-за которых человек чувствует себя плохо. Разные виды микробов вызывают разные болезни – одни «отвечают» за больные животики, другие за кашель, третьи, например, за насморк или сыпь на коже. Микробы проникают внутрь человека не только через рот, но и через нос и глаза! Если на ладошках есть микробы, а вы трогали рот или потёрли нос или глаза, то может начаться насморк, заболеть горло или живот. Поэтому нельзя дотрагиваться грязными руками до рта, носа и глаз, чтобы не заболеть!

- Посмотрите, что произошло с мальчиком Митей после того, как он съел грязное яблоко. *(Просмотр мультфильма «Митя и Микробус»)*

- Теперь вы всё знаете об этом разбойнике – Микробе. Как нам прогнать микроба? *(Ответы детей)*

- Правильно. Нужно мыть руки!

- Когда нужно мыть руки? *(Ответы детей)*

- Обсудим ситуации, которые изображены на картинках *(Рассматривание ситуаций)*

1. Когда вы сморкаетесь, чихаете или кашляете, микробы из носа и рта могут попасть на руки, стол и другие предметы. **Не закрывайте рот или нос ладонями!** Нужно использовать бумажный носовой платок или прикрыть нос и рот рукавом, если у вас нет носового платка. Тогда микробы не смогут

разбежаться по всей комнате. Но даже если вы закрыли рот или нос платком, микробы все равно могут попасть на руки. Поэтому их нужно обязательно помыть, чтобы микробы не перебрались на ваши вещи или на ладони ваших друзей.

2. Если вы находились рядом с больным человеком, то его микробы могут перебраться в ваш организм, поэтому после общения с ним нужно обязательно помыть руки.

3. Микробы очень любят жить в туалете — на унитазе, на кране, на ручках дверей. А еще они живут на разных частях тела. Поэтому после того как вы были в туалете, на ваших ладонях поселяется особенно много вредных микробов, которые нужно смыть.

4. Если вы планируете что-то скушать, даже если это просто яблоко или конфета, нужно обязательно помыть руки. Если вы возьмете яблоко грязными руками, то микробы попадут на яблоко, а вместе с яблоком внутрь организма. **Поэтому** — **всегда моем руки перед едой!**

5. Если вы играли с вашим котенком или щенком или погладили животное на улице, нужно обязательно смыть все микробы, которые могли попасть на ваши руки.

6. Если вы разбили коленку или на вашем теле есть другая ранка, не трогайте ее грязными руками, микробы с ладошек помешают ей быстро зажить. А если вы вдруг потрогали разбитую коленку чистыми руками, они тут же перестанут быть чистыми, так как микробы из ранки попадут на ладошки. Поэтому руки обязательно нужно помыть.

7. Если вы гуляете на улице, микробы могут попасть на ладони, когда вы играете. Вы ведь помните, что микробы окружают нас повсюду? Поэтому после прогулки первым делом отправляемся мыть руки.

8. В течение дня вы делаете много всяких интересных дел, учитесь и играете. Поэтому, если вы заметили, что руки стали грязными, нужно пойти и чисто их вымыть.

*Игра «Грязнули»*

**Материалы:** изображения микробов, распечатанные на самоклеящейся бумаге и мяч.

- Сейчас каждый из вас получит наклейку с микробом и роль. (Не помыли руки: перед едой, после посещения туалета, после прогулки, после общения с животными, после общения с больным человеком, после того, как сморкались, кашляли, чихали, после того, как трогали рану.) Тот, кто получит мяч, озвучивает свою роль, приклеивает микроба и передаёт мяч другому.

- Игру начинаю я. *(Учитель берет мяч в руки, и притворяется, как будто у него простуда и чихает на мяч. «Ой! Я забыла прикрыть рот рукавом, и теперь мои микробы попали на мяч (приклеивает наклейку)». Кидает мяч ребенку…)*

- Смотрите, как много микробов мы передали друг другу! Вот почему мы должны мыть руки часто - чтобы предотвратить распространение микробов и не заболеть.

- Ребята! Кто из вас знает, как правильно мыть руки? *(Ответы детей)*

Запомните следующие правила:

1. Каждый раз руки необходимо мыть не менее 20 секунд.

2. Намочите руки теплой водой, затем тщательно намыльте их.

3.Вымойте ладони и тыльную сторону рук, запястья, области между пальцами и вокруг ногтей.

4**.** Тщательно смойте мыльную пену теплой водой.

5**.** Насухо вытрите руки бумажным полотенцем. Убедитесь, что руки действительно сухие. Выбросьте использованное бумажное полотенце в корзину для мусора.

 ***4. Итог***

- Ребята, о чем же вы узнали на уроке здоровья?

- Теперь, вы всё знаете о правильной гигиене рук и микробах.

**Приложение**



