**Практикум для детей и родителей**

**Тема:** Что такоеличная гигиена?

**Цели:** уточнить представление родителей о правилах личной гигиены и

обратить внимание родителей на умение детей выполнять их в повседневной жизни.

**Задачи:** 1.Развивать потребность в чистоте и правильном уходе за телом человека.

2. Формировать установки на здоровый образ жизни.

3. Совершенствовать навык взаимодействия родителя и ребёнка в совместной деятельности.

4. Воспитывать аккуратность, опрятность.

**Оборудование**: картинки для игры, компьютер, презентация " Личная гигиена", кукла Мойдодыр, альбомы " Личная гигиена ", фотоальбом для игры " ПРАВИЛА Чистюли", стихи и инсценировки родители вместе с детьми подготавливают заранее.

**1.Организационный момент.**

-В старину говорили «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». Золотник – это примерно вес одной двухкопеечной монеты, а пуд-16 килограммов. Это значит, стать здоровым можно постепенно, а потерять здоровье можно сразу.

Плохое здоровье – причина отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения.

Один из древнейших философов ответил так: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее богатого, но больного короля».

Как вы думаете, прав ли философ?

 - Сегодня мы выясним, как каждый из вас относится к своему здоровью, знает ли он основные правила и регулярно ли их выполняет. Мы поговорим о привычках, которые берегут и поддерживают здоровье и о привычках, которые разрушают его.

**2. Презентация " Личная гигиена ребёнка"**

**Итог:** *наблюдайте за тем, как у ребёнка склады­ваются необходимые*

*умения и навыки*

*культурно-гигиенические навыки.*

**Мойдодыр ( появляется за ширмой ):**

*Я - великий умывальник,*

*Знаменитый мойдодыр,*

*Умывальников начальник,*

*И мочалок командир.*

Сегодня мы поиграем в разные чистые игры и узнаем , кто самый аккуратный и любознательный в правилах чистоты.

**Далее дети и родители работают в группах.**

У каждой группы на столе задание в конвертах. Кроме этого у каждой группы листок. На нём нарисовано дерево. Крона дерева разделена на части.

У каждого из вас своё «Дерево здоровья». Корни дерева– это основа ЗОЖ. Они питают наше здоровье. После выполнения задания каждой группы вы будете закрашивать крону дерева цветными карандашами.

\* зелёный – соблюдаю, выполняю всегда.

\* синий – выполняю не всегда.

\* красный – не соблюдаю.

 **Задание группы №1. "Правила гигиены"**

Дети рассказывают правила гигиены

*Зубы чтоб всегда блестели,*

*Никогда чтоб не болели,*

*Будет пусть тебе не лень*

*Чистить их два раза в день!*

*Полотенце и расчёска,*

*И стакан, зубная щётка*

*Быть всегда должны своими -*

*Ты не пользуйся чужими!*

*Пусть запомнят все ребята:*

*Регулярно мыться надо.*

*И водичкой обливаться,*

*Чтоб расти и закаляться.*

*Запомни: никогда не надо трогать*

*Животных во дворе*

*И на дорогах!*

*Очень важно это знать*

*Всем ребятам и тебе:*

*Ногти надо подстригать*

*И держать их в чистоте!*

*Обязательное правило*

*Соблюдать не забывай:*

*Рот при кашле и чихании*

*Ты ладошкой прикрывай.*

 **Составьте правила гигиены питания. ( родители и дети подбирают картинки)**

Например: - мыть руки перед едой;

- есть маленькими кусочками, не торопиться;

- не переедать;

- не разговаривать;

- мыть фрукты и овощи;

**Пальчиковая игра " Чтоб здоровыми нам быть" ( проводит родитель)**

 Чтоб здоровыми нам быть, ( *Большой палец поднят кверху)*

Надо руки чаще мыть, (*показывают ладошки)*

Кран для этого откроем, ( *имитирюут открывание крана)*

Смочим тёплой их водою, (*щёпотью льют воду)*

Тщательно намылим ( *ладошка о ладошку - движения вперёд-назад)*

Жидким пенным мылом.

Трём ладошки друг о друга, ( *ладошка о ладошку - движения вверх-вниз*)

Вымоем все пальчики - ( *правая рука гладит пальчики левой руки*)

Это правило простое

Для девочек и мальчиков. ( *ладошку положить на ладошку и прогнуть, как будто улыбка, локти поднять вверх)*

 **Коллективная игра " Хороший совет" ( проводит воспитатель)**

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: - Нет, нет, нет!

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший –

Вы похлопайте в ладоши!

Зубы вы почистили и идёте спать,

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет!

Не грызите лист капустный,

Он совсем – совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет!

Ох, неловкая Людмила

На пол щётку уронила,

С полу щётку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люда?

- Нет!

 **Задание группы №2 «Личная гигиена"**

Родители и дети показывают инсценировку .

Айболит ( родитель)

Буль, Буль, Буль – журчит из крана,

Просыпаться надо рано

И в постели не лежать –

День зарядкой начинать.

**Айболит**.

Вы позавтракали вкусно?

Зубы вам почистить нужно.

**1-й ребенок.**

Зубы чистим мы умело:

Сверху вниз и вправо, влево.

**2-й ребенок.**

Чтоб не мучиться с зубами,

Щётку водим мы кругами.

**1-й ребенок.**

Зубы чистим осторожно-

Ведь поранить дёсны можно.

Айболит.

А что потом?

Дети (хором).

Зубы мы ополоснём!

Айболит.

Вот мой вам совет:

Дважды в день

Чистить зубы старательно.

Утром и вечером

Обязательно.

**Беседа с Мойдодыром.**

1. Для чего соблюдают личную гигиену?

2. Разделите картинки на две группы. Предметы личной гигиены, которыми могут пользоваться все члены семьи и предметы личной гигиены, которые должны быть у каждого индивидуально.

3. Составить правила личной гигиены.

- содержать в чистоте ….(руки);

-правильно ухаживать за……(зубами);

-мыться горячей водой с мылом ….(1 раз в неделю);

- содержать в чистоте ….(одежду и обувь);

- ухаживать за ….(ногтями и волосами);

**Задание группы №3 Игра " Сложи картинку" ( предметы личной гигиены)**

Дети и родители складывают из частей целое. Называют предметы гигиены.

**Задание группы №4 «Полезные и вредные привычки»**

Каждый человек способен привыкать к каким - либо действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться спать, а кто-то поздно; кто-то привык терпеть боль, а кто-то нет. Что появляется у человека? (Привычка). Какие могут быть привычки? (Полезные и вредные).

1. Разделить привычки на две группы (полезные и вредные) Полезные привычки прикрепляются к зелёному воздушному шару, а вредные – к синему.

Дети и родители с помощью картинок обозначают вредные и полезные привычки.

**Итог:**

У каждого из вас получились вот такие красивые деревья (показ на доске).

 Вручение благодарностей родителям детей, которые заботятся о своём ребёнке, чтобы он приходил в детсад опрятным. Мойдодыр детям раздаёт медали *Опрятный, Аккуратный, Красивая причёска (умение пользоваться расчёской),Самостоятельный, Умение пользоваться салфеткой, Знающий правила личной гигиены.*

Мойдодыр приглашает посмотреть мультфильм.

 **Просмотр мультфильма" Мойдодыр"**

**Будьте здоровы!**