

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 502 Кировского района Санкт – Петербурга

Библиотечный проект «Сохраним своё здоровье»  
(в ГПД для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Зав. библиотекой: Чистякова Л.В.

Пояснительная записка

Овладение знаниями личной гигиены не только содействует профилактике различных инфекционных заболеваний, но и служит воспитанию элементарной культуры. Дети должны быть убеждены, что неряшливый человек, не соблюдающий правила гигиены, неприятен для окружающих. Данный проект поможет формированию гигиенических привычек, которые будут проявляться в быту и в общении с другими людьми. В гигиеническом воспитании детей всегда помогут стихи, пословицы, поговорки, загадки, герои книг и мультфильмов.

В процессе реализации проекта учащиеся создавали стенгазету «Поговорим о здоровье», которую можно использовать как инструмент коррекционной работы с другими учащимися.

Длительность проекта: 3 месяца

Участники проекта: учащиеся ГПД

**I. Цель:** раскрыть понятие «личная гигиена», познакомить учащихся с основными правилами личной гигиены, объяснить, что их соблюдение – важное средство сохранить свое здоровье.

## **II. Задачи:**

1. Образовательные:

- рассказать о предметах личной гигиены;
- учить объяснять пословицы и поговорки, отгадывать загадки;
- рассказать санитарно-гигиенические правила.

2. Коррекционно-развивающие:

- развивать мышление, память, внимание, речь;
- формировать положительную учебно-трудовую мотивацию;
- развивать эмоционально-волевую сферу;
- развивать творческие способности

3. Воспитательные:

- формирование санитарно-гигиенических навыков;
- воспитывать самооценку и уважение к окружающим

## **III. Оборудование:**

Стихи, загадки, пословицы и поговорки, костюмы сказочных героев, бинт, разрезанная картинка «Мойдодыр», разрезанные пословицы и поговорки о здоровье, ватман, старые детские журналы, предметы личной гигиены, листы бумаги и карандаши.

## **IV. Ход проекта**

### **I этап. Мотивационный.**

**Цель:** заинтересовать детей к «путешествию в город Здоровья», развивать творческие способности.

#### **1-6 день**

Просмотр мультфильмов: "Королева Зубная щетка", «Мойдодыр», «Петя и микробус», «Домовенок Кузя», «Федорино горе», «Доктор Айболит».

#### **7 день**

Раскройте картинку из сказки «Мойдодыр»

Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое,

И зубной порошок, и густой гребешок!

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться.

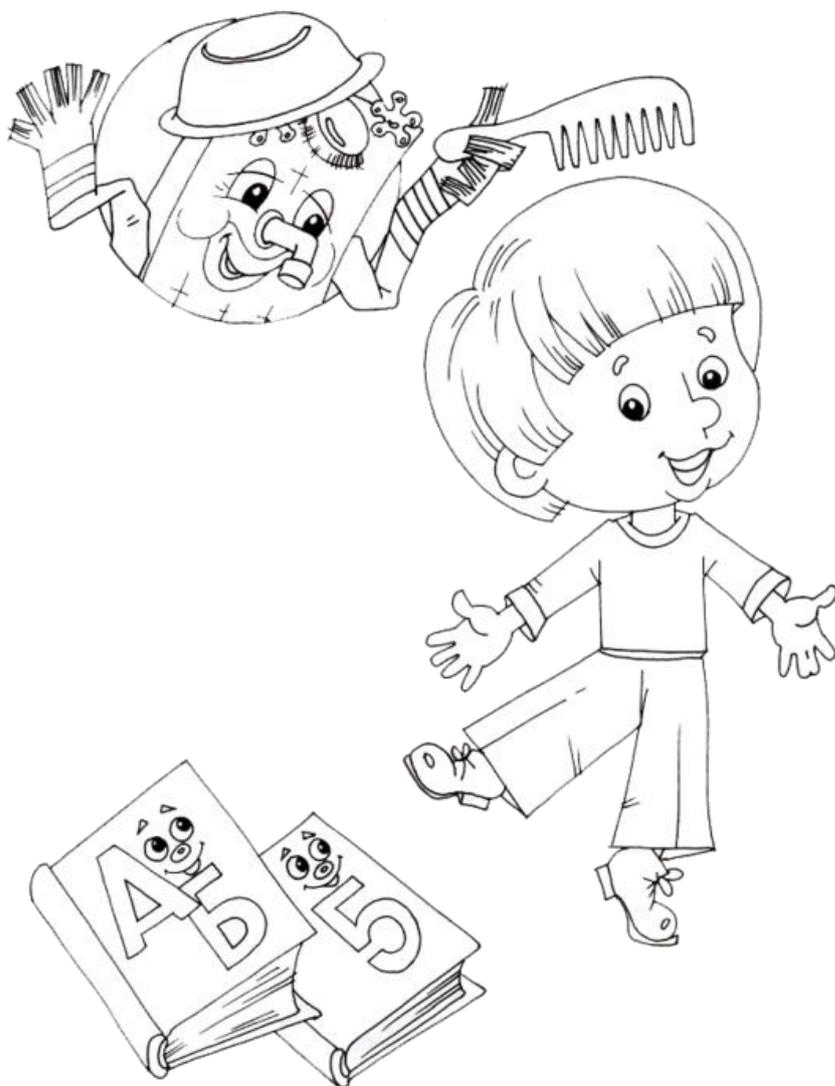
В ушате, в корыте, в лохани, в реке,

В ручейке, в океане и в ванне, и в бане,

Всегда и везде – вечная слава воде!

К. Чуковский

В перерыве **физкультминутка**  
Дружно встали. Раз, два, три  
Мы теперь богатыри! (Руки в стороны.)  
Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво,  
И налево надо тоже  
Поглядеть из-под ладошек.  
И направо, и ещё  
Через левое плечо.  
Буквой “л” расставим ноги.  
Точно в танце руки в боки.  
Наклонились влево, вправо.  
Получается на славу!



**II этап. Основной.**

**Цель:** раскрыть понятие «личная гигиена», познакомить учащихся с основными правилами личной гигиены, объяснить, что их соблюдение – важное средство сохранить свое здоровье.

**8 день**

Сегодня – необычное занятие! Мы отправимся в путешествие в город Здоровья и поговорим о личной гигиене школьника. Вы узнаете насколько это важно и необходимо. Приглашаю вас пошутить, посмеяться!

Что же такое личная гигиена? Это уход за своим телом, содержание его в чистоте. послушайте стихотворение М. Стельмаха «Аист моется».

По воде под ивняком  
Ходит аист босиком,  
Потому что эта птица  
По утрам привыкла мыться.  
Клювом трогает лозу,  
На себя трясет росу,  
И под душем серебристым  
Моет шею чисто-чисто.  
И не хнычет: «Ой, беда,  
Ой, холодная вода!»

Что в стихотворении рассказано про птицу аист? Аист привык мыться каждое утро. Он принимает серебристый душ, не боясь холодной воды.

Когда мы бегаем, прыгаем, нам становится жарко, на коже появляются капельки пота. И если кожу долго не мыть, то на ней пот скапливается и задерживает частицы пыли. От этого кожа становится грязной и перестает защищать наше тело от микробов. И кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны окружающим.

Вот почему каждое утро и вечером необходимо умываться: мыть руки, лицо, шею, уши.

Девочка Маринка мыльницу достала,  
Девочка Маринка умываться стала!  
Мыло бывает разным – преразным:  
Синим, зеленым, оранжевым, красным.

Но не пойму, отчего же всегда  
Черной – пречерной бывает вода?  
Будет мыло пениться и грязь куда-то денется!  
Лепесток роса умыла, а тебя умоет мыло.  
С мылом струйка водяная на руках дробиться.  
Никогда не забывай по утрам умыться!

А как ещё можно сохранить своё здоровье? Давайте поищем информацию в детских журналах и когда найдем, оформим школьную стенгазету, чтобы другие учащиеся тоже могли почить о том как сохранить своё здоровье.

## **9 день**

Продолжаем наше путешествие в город Здоровья.

Перед сном обязательно надо вымыть ноги, потому что на ногах особенно сильно потеет кожа, накапливается грязь. Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. Мыться нужно обязательно теплой водой, натирая тело мочалкой с мылом.

После мытья следует надеть чистое белье.

А сколько раз в день надо чистить зубы? Два раза- утром и вечером после еды.

Вот тюлень ему не лень,  
Чистить зубы каждый день.  
Вот зайчишка молодой,  
Он полощет рот водой.  
Лев купил порошок  
И рычит: - "Хорошо!"  
Чистит слон свои клыки,  
Оттого они крепки.  
Научился и медведь,  
Зубы щеткою тереть.  
Крокодил зубастый

Чистит зубы пастой.

Говорит он малышам:

"Чистить зубы надо вам,

Чистить зубы надо вам

По утрам и вечерам!"

А где же еще накапливается пыль и грязь? На волосах. Поэтому их тоже надо очень тщательно промывать. А после мытья расчесывать только своей и обязательно чистой расческой.

А еще где может скопиться грязь? Под ногтями, если их долго не подстригать. Поэтому их необходимо аккуратно подстригать специальными ножничками. Ведь грязные ногти – это тоже признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены.

Подбор материала к стенгазете «Поговорим о здоровье».

## 10 день

Послушайте стихи Владимира Маяковского

Если руки не помыв,

Пообедать сели мы,

Вся зараза эта вот

К нам отправится в живот.

Грязные руки грозят бедой –

Чтоб хворь тебя не сломила,

Будь культурен: перед едой

Мой руки мылом!

О чем эти стихи? О том, что очень важно следить за чистотой рук. Ведь руками мы дотрагиваемся до различных предметов: ручки, книги, тетради, дверные ручки, предметы в туалете, гладим домашних животных. На всех этих предметах есть грязь, и она остается на наших руках. Если брать немытыми руками конфету, яблоко, булочки, то эта грязь с рук попадает сначала на продукты, а с ними через рот организм. Это приводит к тяжелым заболеваниям.

В день рожденья у Лягушки собрались ее подружки.

Порезвились, поиграли, а потом обедать стали.

Только об одном забыли: руки гости не помыли!.

Угощенье за столами брали грязными руками.

А лягушке, вероятно, это было неприятно.

Гость потом домой придет, заболит его живот.

Как же вы, друзья, забыли? Руки с мылом не помыли.

Чтоб себе не навредить, нужно руки чаще мыть!.

Милый друг, запомни это – руки после туалета

Вымой теплою водой, всех микробов сразу смой.

Чтобы не попали в рот, чтоб не заболел живот,

чтоб с тобой, мой друг, беда не случилась никогда!

Прежде чем идти всем в школу, полагается умыться,  
причесаться, оглядеться, попримечнее одеться.

Не забудь, возьми, дружок, чистый носовой платок,

чтоб не шмыгать носом там, на потеху малышам.

Не бывает красоты, там, где нету чистоты!

В школу нужно приходиться чистым. Чтобы никогда не задаваться таким вопросом, как герои в стихотворении Э. Москвитин «Уши».

Доктор, доктор,  
Как нам быть:  
Уши мыть?  
Или не мыть?  
Если мыть,  
То как нам быть:  
Часто мыть  
Или пореже?  
Отвечает доктор гневно:  
Еже, еже –  
Ежедневно!  
Подбор материала к стенгазете «Поговорим о здоровье».

### **11 день**

Давайте вспомним о чем мы говорили и поразмышляем над пословицами и поговорками, которые сложил народ.

1. Чисто жить – здоровым быть.
2. Чистая вода – для болезней беда.
3. Кто аккуратен, тот и людям приятен.

Игра «Доскажи словечко»:

Холода не бойся, сам по пояс... (мойся)

Кто спортом занимается, тот силы... (набирается)

Солнце, воздух и вода-наши верные... (друзья)

Пешком ходить-долго... (жить)

Подбор материала к стенгазете «Поговорим о здоровье».

### **12 день.**

Давайте вспомним, какие предметы помогают нам содержать себя в чистоте и красоте. Отгадайте загадки, которые загадает нам доктор айболит. (Читает ученик 4-а класса Шаганов Саша )

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне –

Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С пастой мятной дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам и волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла,

Спинка розовую стала. (Губка)

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -  
Что это такое? (Полотенце)  
Лёг в карман и караулю  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос. ( Носовой платок)

Дождик тёплый и густой,  
Этот дождик не простой:  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов. (душ)

Есть в комнате портрет,  
Во всём на вас похожий.  
Засмейтесь - и в ответ  
Он засмеётся тоже. (зеркало)  
Подбор материала к стенгазете «Поговорим о здоровье».

#### **13 день.**

Соревнование. Дети делятся на две команды и каждая команда из ряда предметов выбирает предметы необходимые для личной гигиены (зубная щетка, мыло, полотенце, носовой платок, зеркало, расческа, мочалка, ручка, резинка, тетрадь, кружка, книга, ваза.

Подбор материала к стенгазете «Поговорим о здоровье»

#### **14 день.**

Игра: «Животные на приеме у Айболита и его помощников» (учимся перевязывать пораненный палец бинтом).

Подбор материала к стенгазете «Поговорим о здоровье»

#### **15 день.**

Игра: «В гостях у Снежной королевы». Собираем «разбитые на осколки» картинку и пословицы о здоровье: Чистота-залог здоровья, аккуратность красит человека, движение-это жизнь!, Я здоровье берегу, сам себе я помогу. Как помочь своему здоровью? Надо его укреплять: закаляться, делать зарядку, правильно питаться, гулять на свежем воздухе.

Подбор материала к стенгазете «Поговорим о здоровье»

#### **16 день.**

Рисование на тему «Здоровье» (вредные привычки, полезная еда).

Подбор материала к стенгазете «Поговорим о здоровье»

### **III этап. Обобщающий.**

**Цель:** Создать инструмент коррекционной работы с учащимися. Развитие творческих способностей детей.

#### **17 день.**

Оформление стенгазеты «Поговорим о здоровье».

Сегодня мы оформим стенгазету «Поговорим о здоровье» для того , чтобы информацию, которую мы с вами нашли, смогли прочитать все ребята школы.

Что же нам понадобится для того, чтобы оформить стенгазету: большой лист твердой бумаги (ватман) на который мы будем наклеивать заготовленные статьи и рисунки; ножницы, чтобы красиво и ровно вырезать статьи; клей, чтобы аккуратно наклеивать статьи и рисунки на ватман; скотч, чтобы повесить стенгазету на стену.

Как мы будем располагать статьи на ватмане? Сначала наклеиваем название стенгазеты и её темы (заготавливается воспитателем заранее), красиво располагаем статьи и рисунки на ватмане в соответствии с темами стенгазеты, аккуратно приклеиваем заготовки на ватман.

Вывешиваем стенгазету в библиотеке.