

**Занятие №1 для групп 1 года обучения  
по общеразвивающей общеобразовательной программе «Этикет и культура общения»  
по теме: «Наши зубы»**

**1. Будь здоров – когда мы произносим эту фразу?**

**2. Отметить то, что является врагом здоровью:**

**Свежий воздух;  
Закаливание;  
Крепкий сон;  
Хорошее настроение;  
Движение;  
Употребление сладостей;  
Длительный просмотр телепередач;  
Зарядка;  
Правильное питание;  
Зависть;  
Курение;  
Драки;  
Режим дня;  
Плохая экология;  
Долгие игры на телефоне;  
Сквозняки;  
Алкоголь;  
Частые простуды;  
Наркотики.**

**3. Чтобы реже простужаться, нужно выполнять определенные правила.**

**4. Игра «сели-встали»:**

- 1) Не обнимать и не целовать никого, больного простудой. (простуда так заразна, что уже через несколько часов можно почувствовать недомогание, почувствовать себя больным).
- 2) Подходить как можно ближе к чихающему или кашляющему человеку.
- 3) Не переохлаждаться. Особенно после бега, когда одежда становится мокрой от пота. Необходимо срочно пойти переодеться.
- 4) Сидеть на сквозняке. (Это опасно. Когда ветри холод обхватывают все тело, это не так опасно, как если на сквозняке продует какую-либо часть тела.
- 5) Одеваться по погоде (не жарко, не холодно. Слушай взрослых)
- 6) Не закаляться. (Свежий воздух, солнце, ветер и вода – ваши помощники. Обтирайся мокрым полотенцем, принимай контрастный душ, летом купайся в речке, загоравай, ходи босиком по траве, делай зарядку и помни:

**ЗДОРОВЫМ НЕЛЬЗЯ СТАТЬ МГНОВЕННО!**

**5. А теперь поговорим о делах вежливого аккуратного человека утром.  
Мнемотаблица.**

Д.У.	зарядка	мыло
шея руки	Щетка, порошок	умываемся
полотенце	расческа	зеркало

**С чего вы начинаете свой день? А вежливый человек.**

**Одним из источников бодрости является зарядка. Название – т.к. заряжает нас энергией и хорошим настроением на весь день, помогая организму проснуться и активно включиться в работу.**

**Ни мороз мне не страшен, ни жара.**

**Удивляются даже доктора,**

**Почему я не болею,**

**Почему я здоровее**

**Всех ребят из нашего двора.**

**Потому что утром рано**

**Заниматься мне гимнастикой не лень,**

**Потому, что я водою из-под крана**

**Обливаюсь каждый день.**

**Я дела выбираю потрудней,**

**Я задачи решаю посложней,**

**Я повсюду успеваю,**

**Я усталости не знаю,**

**И звучит моя песня веселей.**

**Потому что утром рано**

**Заниматься мне гимнастикой не лень,**

**Потому, что я водою из-под крана**

**Обливаюсь каждый день. (Львовский. Песенка о зарядке).**

**Моем шею, моем руки.**

**Зубы чистим порошком.**

**А потом мы наши глазки водой холодной сполоснём. Вытремся, причешемся. В зеркало взглянем – какие мы красивые и завтракать пойдем.**

**6. Расшифруйте поговорку?**

**4**

**5, 13, 7, 2, 7, 4, 7, 6**

**1, 8, 10, 8**

**5, 13, 7, 2, 7, 4, 3, 11**

**13, 9, 12**

**Код:**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>Т</b>	<b>Р</b>	<b>Ы</b>	<b>В</b>	<b>З</b>	<b>М</b>	<b>О</b>	<b>Е</b>	<b>У</b>	<b>Л</b>	<b>Й</b>	<b>Х</b>	<b>Д</b>

**В здоровом теле – здоровый дух.**

**Ответьте на вопросы:**

- 1) Когда нужно чистить зубы?**
- 2) Сколько раз в день?**
- 3) Можно ли взять мамину зубную щетку?**
- 4) Какая зубная паста подходит для чистки зубов?**
- 5) Как называется зубной врач?**
- 6) Как часто нужно его посещать?**

**Ни мороз мне не страшен, ни жара.**

**Удивляются даже доктора,  
Почему я не болею,  
Почему я здоровее  
Всех ребят из нашего двора.  
Потому что утром рано  
Заниматься мне гимнастикой не лень,  
Потому, что я водою из-под крана  
Обливаюсь каждый день.  
Я дела выбираю потрудней,  
Я задачи решаю посложней,  
Я повсюду успеваю,  
Я усталости не знаю,  
И звучит моя песня веселей.  
Потому что утром рано  
Заниматься мне гимнастикой не лень,  
Потому, что я водою из-под крана  
Обливаюсь каждый день. (Львовский. Песенка о зарядке).**

**Ни мороз мне не страшен, ни жара.  
Удивляются даже доктора,  
Почему я не болею,  
Почему я здоровее  
Всех ребят из нашего двора.  
Потому что утром рано  
Заниматься мне гимнастикой не лень,  
Потому, что я водою из-под крана  
Обливаюсь каждый день.  
Я дела выбираю потрудней,  
Я задачи решаю посложней,  
Я повсюду успеваю,  
Я усталости не знаю,  
И звучит моя песня веселей.  
Потому что утром рано  
Заниматься мне гимнастикой не лень,  
Потому, что я водою из-под крана  
Обливаюсь каждый день. (Львовский. Песенка о зарядке).**



<p><i>Отметить то, что является врагом здоровья:</i></p> <p> <b>Свежий воздух;</b>  <b>Закаливание;</b>  <b>Крепкий сон;</b>  <b>Хорошее настроение;</b>  <b>Движение;</b>  <b>Употребление сладостей;</b>  <b>Длительный просмотр телепередач;</b>  <b>Зарядка;</b>  <b>Правильное питание;</b>  <b>Зависть;</b>  <b>Курение;</b>  <b>Драки;</b>  <b>Режим дня;</b>  <b>Плохая экология;</b>  <b>Долгие игры на телефоне;</b>  <b>Сквозняки;</b>  <b>Алкоголь;</b>  <b>Частые простуды;</b>  <b>Наркотики.</b> </p>	<p><i>Отметить то, что является врагом здоровья:</i></p> <p> <b>Свежий воздух;</b>  <b>Закаливание;</b>  <b>Крепкий сон;</b>  <b>Хорошее настроение;</b>  <b>Движение;</b>  <b>Употребление сладостей;</b>  <b>Длительный просмотр телепередач;</b>  <b>Зарядка;</b>  <b>Правильное питание;</b>  <b>Зависть;</b>  <b>Курение;</b>  <b>Драки;</b>  <b>Режим дня;</b>  <b>Плохая экология;</b>  <b>Долгие игры на телефоне;</b>  <b>Сквозняки;</b>  <b>Алкоголь;</b>  <b>Частые простуды;</b>  <b>Наркотики.</b> </p>
<p><i>Отметить то, что является врагом здоровья:</i></p> <p> <b>Свежий воздух;</b>  <b>Закаливание;</b>  <b>Крепкий сон;</b>  <b>Хорошее настроение;</b>  <b>Движение;</b>  <b>Употребление сладостей;</b>  <b>Длительный просмотр телепередач;</b>  <b>Зарядка;</b>  <b>Правильное питание;</b>  <b>Зависть;</b>  <b>Курение;</b>  <b>Драки;</b>  <b>Режим дня;</b>  <b>Плохая экология;</b>  <b>Долгие игры на телефоне;</b>  <b>Сквозняки;</b> </p>	<p><i>Отметить то, что является врагом здоровья:</i></p> <p> <b>Свежий воздух;</b>  <b>Закаливание;</b>  <b>Крепкий сон;</b>  <b>Хорошее настроение;</b>  <b>Движение;</b>  <b>Употребление сладостей;</b>  <b>Длительный просмотр телепередач;</b>  <b>Зарядка;</b>  <b>Правильное питание;</b>  <b>Зависть;</b>  <b>Курение;</b>  <b>Драки;</b>  <b>Режим дня;</b>  <b>Плохая экология;</b>  <b>Долгие игры на телефоне;</b>  <b>Сквозняки;</b> </p>

<b>Алкоголь; Частые простуды; Наркотики.</b>	<b>Алкоголь; Частые простуды; Наркотики.</b>
--	--

**Расшифруйте поговорку?**

4  
5, 13, 7, 2, 7, 4, 7, 6  
1, 8, 10, 8  
5, 13, 7, 2, 7, 4, 3, 11  
13, 9, 12

**Код:**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>Т</b>	<b>Р</b>	<b>Ы</b>	<b>В</b>	<b>З</b>	<b>М</b>	<b>О</b>	<b>Е</b>	<b>У</b>	<b>Л</b>	<b>Й</b>	<b>Х</b>	<b>Д</b>

**Расшифруйте поговорку?**

4  
5, 13, 7, 2, 7, 4, 7, 6  
1, 8, 10, 8  
5, 13, 7, 2, 7, 4, 3, 11  
13, 9, 12

**Код:**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>Т</b>	<b>Р</b>	<b>Ы</b>	<b>В</b>	<b>З</b>	<b>М</b>	<b>О</b>	<b>Е</b>	<b>У</b>	<b>Л</b>	<b>Й</b>	<b>Х</b>	<b>Д</b>

**Расшифруйте поговорку?**

4  
5, 13, 7, 2, 7, 4, 7, 6  
1, 8, 10, 8  
5, 13, 7, 2, 7, 4, 3, 11

13, 9, 12

Код:

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>Т</b>	<b>Р</b>	<b>Ы</b>	<b>В</b>	<b>З</b>	<b>М</b>	<b>О</b>	<b>Е</b>	<b>У</b>	<b>Л</b>	<b>Й</b>	<b>Х</b>	<b>Д</b>