

Хочешь быть здоровым - будь им!

ГБУЗ "Волгоградский
областной центр
медицинской
профилактики",
Волгоград



АЛЬБОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ: "ПОЗНАЮ СЕБЯ.

УМЕЮ УХАЖИВАТЬ ЗА СОБОЙ

(ТЕЛО, РУЧКИ, НОЖКИ, НОГТИ И ВОЛОСЫ, ЗУБКИ)"

(ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)



ВОЛГОГРАД, 2017 ГОД



Уважаемые взрослые!

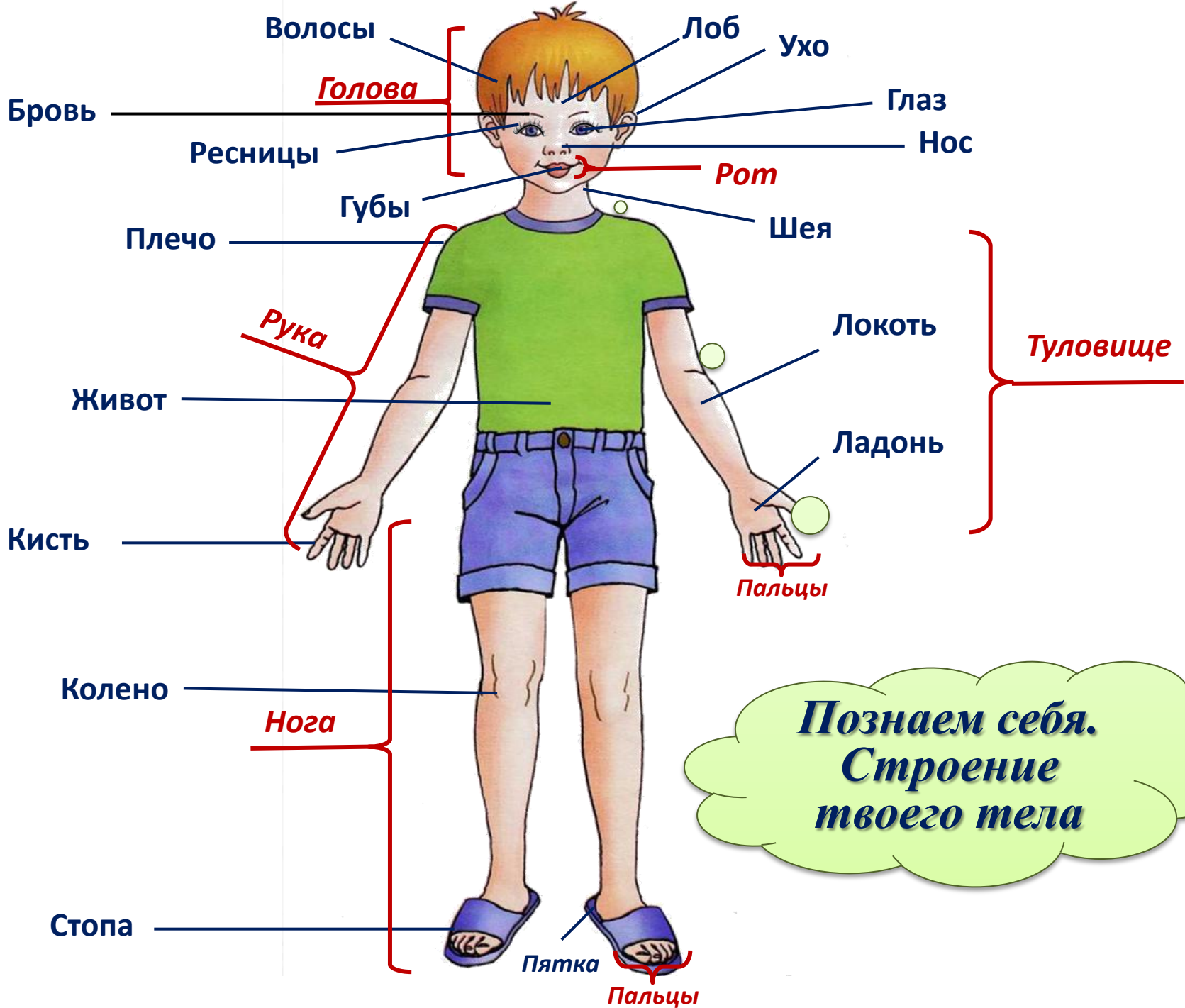
Все мы понимаем, что детям дошкольного возраста трудно донести всю ту важную информацию, которая помогает нам сохранить наше здоровье.

Дошкольное детство – короткий, но важный период становления личности. В эти годы ребенок приобретает первоначальные знания об окружающей жизни, у него начинает формироваться определенное отношение к людям, к труду, вырабатываются навыки и привычки правильного поведения, складывается характер.

Данный материал создан в форме игр-занятий для взрослых с детьми. Ведь игра – это способ реализации потребностей и запросов ребенка в пределах его возможностей. И в дошкольном возрасте игре, как важнейшему виду деятельности, принадлежит огромная роль.

Альбом разделен на разделы, в которых вы найдете шаблоны с указаниями правильного использования, различные задания, стихотворения и загадки. Данные игры-занятия можно дополнить разнообразными игрушками и предметами. Это способствует лучшему восприятию информации. Ведь для того, чтобы облегчить ребенку освоение новых навыков, необходимо делать этот процесс доступным, интересным и увлекательным!





Обучающее стихотворение на тему: «Тело человека»

Раз, два, три, четыре, пять – тело будем изучать (ребенок шагает на месте),
Вот спина, а вот животик (показывает обеими руками свою спину, затем живот),
Ножки (топает ногами),

Ручки (протягивает вперед руки и вращают кистями),

Глазки (указательными пальцами обеих рук показывает на глаза),

Ротик (указательным пальцем показывает на рот),

Носик (указательным пальцем показывает на нос),

Ушки (указательным пальцем показывает на уши),

Голова (кладет руки на голову),

Покачать успел едва (качает головой из стороны в сторону).

Шея крутит головой (обхватил шею ладонями),

Ох, устала, ой-ой-ой!

Лоб (пальцами обеих рук гладит лоб от середины к вискам),

И брови (указательным пальцем проводит по бровям от середины к вискам),

Вот реснички (указательным пальцем показывает ресницы),

Запорхали, словно птички (ребенок моргает глазами),

Розовые щечки (ладонями гладит щеки в направлении от носа к ушам),

Подбородок кочкой (заканчивает начатое движение на подбородке),

Волосы густые (пальцами обеих рук, как гребнем расчесывает волосы),

Как травы луговые.

Плечи (дотрагивается правой кистью до правого плеча, а левой – до левого),

Локти (не убирая руки с плеча, выставляет вперед локти),

И колени (слегка наклоняется и хлопает по коленям),

У меня, Сережи, Лены (выпрямляется и разводит руки в стороны).



Загадки на тему: "Тело человека"

Когда мы едим -
они работают,
когда мы не едим
- они отдыхают
(Зубы)

Брат с братом
через дорожку
живут,
а друг друга не
видят
(Глаза)

Всегда во рту,
а не
проглотить
(Язык)

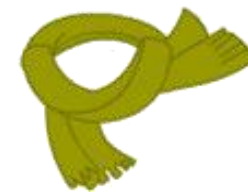
Оля слушает в лесу,
как кричат
кукушки.
А для этого нужны
нашей Оле
(Ушки)



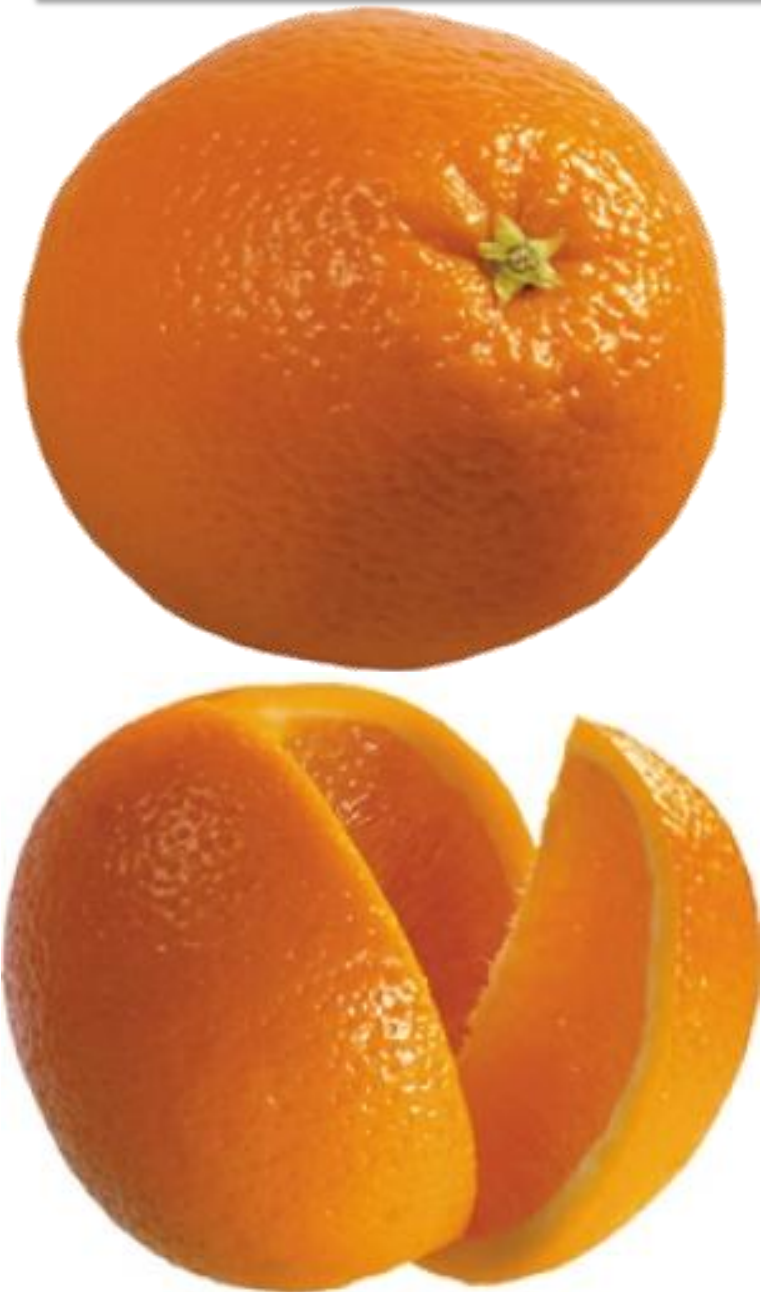
Предложите ребенку правильно надеть вещи на части тела.



Давай
позанимаемся!



Мои помощники: кожа.



Взрослый: «Я для тебя сегодня принесла вот этот замечательный фрукт. Что это?» — апельсин. (Показывает ребенку апельсин.)

Взрослый: "Зачем апельсину нужна кожура?" (Если ребенок затрудняется, то взрослый продолжает свой рассказ). Кожура защищает вкусные и сочные дольки апельсина от всех неприятностей: мороза, грязи, микробов.

У нас с тобой тоже есть кожура - это наша кожа. Она защищает наш организм от микробов и вирусов. Защищает все то, что есть у нас в организме внутри: сердце, желудок, мышцы *(одновременно показывая, где находятся данные органы).*

Кожа бывает разная. У одних людей она черная, у других - желтая, может быть белой и розовой, загорелой.

Погладьте свою кожу. Вот она какая: мягкая, гладкая. Возле глаз наша кожа тоненькая. На ногах - толстая, грубая *(подошва ног)*. На наших руках кожа очень чувствительная.

Мои помощники: кожа и волосы.

Взрослый: «У нас сегодня в гостях "чумазая девочка"»(на примере куклы или картинки). Как ты думаешь, за кожей нужно ухаживать, беречь ее или можно ходить как "чумазая девочка"?

Взрослый: "Конечно! Нужно умываться по утрам и вечерам. Мыться нужно каждый день, чтобы грязь не навредила здоровью."

Очень важно для здоровья кожи быть всегда чистым и одевать чистую одежду.

Взрослый: "Кто тебе дает чистую одежду?" - мама, родители. Она(и) заботятся о твоём здоровье.

Взрослый: "А ты знаешь, где эта девочка могла испачкать свои волосы?"

(Ответы: на улице, дома и др.)



Мои помощники: волосы.

Взрослый: "Где находятся волосы?" - на голове.

На голове волос очень много. Они бывают разного цвета. У Владика волосы светлые, у Марии - черные, у Карины волосы длинные, у Саши - короткие, а у Димы волосы закручиваются в колечки, они кучерявые (*можно рассмотреть фотографии людей с разными волосами*).

Взрослый: "Зачем человеку нужны волосы?" (Для красоты или чтобы делать прическу и др.)

Волосы - это наши защитники. Они защищают кожу головы от холода зимой и от жары летом.

Наша "чумазая девочка" не моет свою голову, не расчесывает волосы - так недолго и заболеть. *Взрослый: "А ты моешь свои волосы?"*

Конечно, тебе моют голову взрослые, чтобы волосы были чистыми и красивыми, а главное, - здоровыми.

Взрослый: "Что же мы должны сказать "чумазой девочке"?"

Ребенок: "Нужно мыть голову, волосы, чтобы не заболеть."



Картинки детей с разным цветом волос и кожи



Мои помощники: ногти.

Взрослый: "Скажи, зачем нужны кошке когти?"

Ребенок: "Она лазает по деревьям, царапается."

Взрослый: "А мы с тобой можем царапаться?"

Ребенок: "Можем."

У человека нет когтей, ведь ему не нужно лазать по деревьям, но есть ногти. У женщин большие, красивые ногти, которые они красят лаком.

Посмотри на свои ногти. Попробуй, они царапаются? За ногтями тоже нужно ухаживать. Для этого взрослые тебе их подрезают, чтобы они не царапались.

А еще под ногтями собирается грязь. И те, кто грызет ногти, всю эту грязь кушают, - и сразу заболевают.



Взрослый: "Ну что, "чумазая девочка" (обращаясь к кукле), хочется тебе болеть или ты пойдешь купаться?"



**Спасибо!
Болеть я не хочу,
поэтому я побежала
скорей мыться.**

Личная гигиена.

Взрослый: "Сегодня мы с тобой спасли нашу куклу от болезни. Мы ей рассказали, что обязательно нужно ухаживать за волосами: мыть их и расчесывать. Еще мы обязательно должны запомнить, что каждый день нужно мыть не только руки, но и свое тело, ухаживать за кожей, особенно за руками."





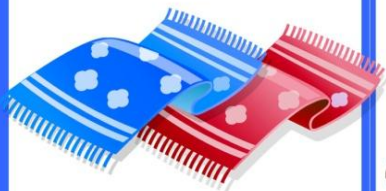
закатываем
рукава

открываем
кран

берем
мыло

намыливаем
руки

закрываем
кран



отжимаем
руки

вытираем

опускаем
рукава



алгоритм
УМЫВАНИЯ

**Алгоритм
умывания**

*Подготовьте шаблон (вырежьте части).
Предложите ребенку разложить части в правильном порядке.*



**Закатываем
рукава**



Открываем кран



**Моем руки
с мылом**



Закрываем кран



Вытираем руки



Опускаем рукава

Зубная щетка.

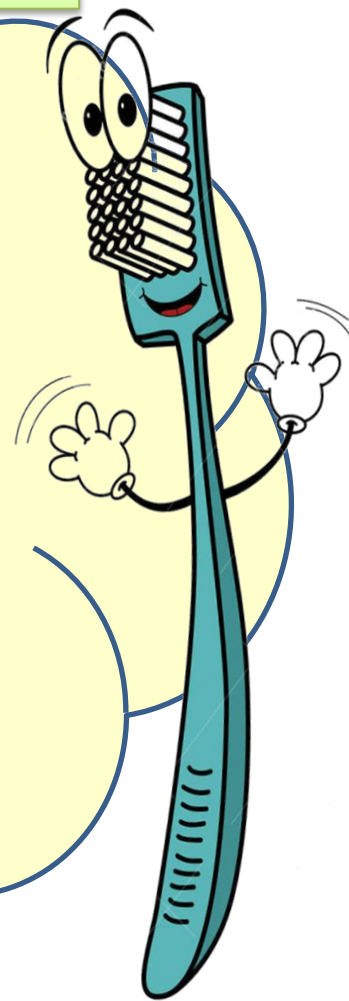


Физминутка "Чистим зубки".

Чистим зубки вверх и вниз,
Ну, микробы, берегись!
Чистить будем дважды в
сутки!

Чистить долго – три
минутки!

Зубы наши – частые,
Твердые, клыкастые и
самые смехастые!



**Чистить зубы необходимо
два раза в день (утром и вечером)!**

Выбери зубику друзей! Раскрась их.

Собери предметы,
которые мне
необходимы



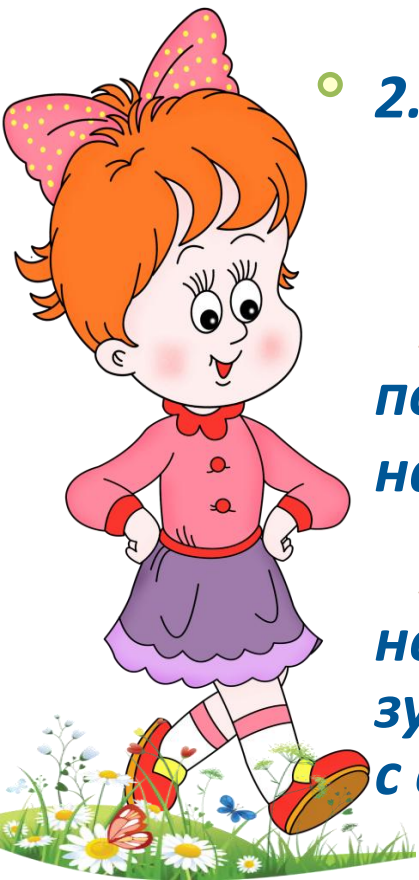
Игра: "Что полезно для зубов?"

Игра поможет ребенку:

1. Различать полезные продукты питания для сохранения здоровья зубов;
2. Сформировать правильное представление о здоровье зубов, побудить к самостоятельной деятельности.

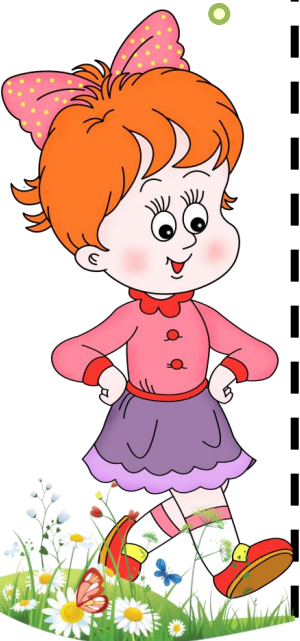
Играть в игру может как один ребёнок, так и подгруппа детей, раскладывая карточки удобно на столе или на полу.

Правила игры просты. В корзину "ПОЛЕЗНО" необходимо приклеить картинки с полезными для зубов продуктами питания, а в корзину «ВРЕДНО» – с вредными продуктами.



Алгоритм
здоровых
зубов

*Подготовьте шаблон (вырежьте части).
Предложите ребенку выбрать продукты, которые вредны для зубов.*



*Подготовьте шаблон (вырежьте части).
Предложите ребенку разложить продукты на вредные и полезные.*

ПОЛЕЗНО

ВРЕДНО





Личная гигиена.

Каждый человек должен ежедневно принимать душ перед сном и по мере загрязнения!

Вспомни Дядю Степу, который любил принимать душ и закаляться:



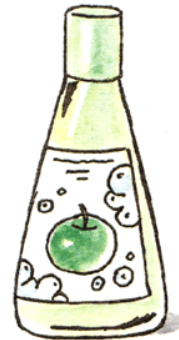
*Дядя Степа утром рано
Быстро вскакивал с дивана,
Окна настежь открывал,
Чистить зубы Дядя Степа
Никогда не забывал!*

С. Михалков

Взрослый: "А какие предметы для поддержания личной гигиены должны находиться в ванной комнате?"

Ребенок: "Мыло, шампунь, расческа, зубная паста, зубная щетка, мочалка и другие".

*Подготовьте шаблоны (вырежьте части).
Предложите ребенку помочь мальчику найти
предметы личной гигиены.*



Предметы
личной
гигиены

Загадки на тему: "Предметы гигиены"

Ускользает, как
живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не
ленится.
(Мыло)

Хожу-брожу не по
лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков, у
медведей.
(Расческа)

И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит,
А любому правду
скажет –
Все как есть ему
покажет.
(Зеркало)

Пластмассовая
спинка,
На спинке – щетинка,
По забору прыгала,
Всю грязь выгнала.
(Зубная щетка)

Вытираю я, стараюсь,
После ванной
паренька.
Все намокло, все
измялось –
Нет сухого уголка.
(Полотенце)





А ты знаешь о важности режима дня?

В сутках у нас 24 часа. Утро начинается тогда, когда проснулось солнышко (это восход), а ночь – когда солнце зашло за горизонт (это закат). И чтобы успеть сделать все дела, при этом не навредив своему здоровью, необходимо ежедневно соблюдать режим дня.





Про режим дня наизусть...



Утро

Для чего мне просыпаться?
Чтобы встретить новый день.
Для чего мне умываться?
Чтоб с лица смыть сон и лень.
Зубки чистить для чего?
Чтоб им быть белей всего –
Белей снега самого.

Завтрак

Для чего я завтрак ем?
Чтобы быть большой совсем.
Ем хлеб с маслом я и кашу.
Обгоняю куклу Машу,
Куклу Дашу и всех-всех.
А они, ну просто смех,
Невозможные копуши!
Не желают быстро кушать.

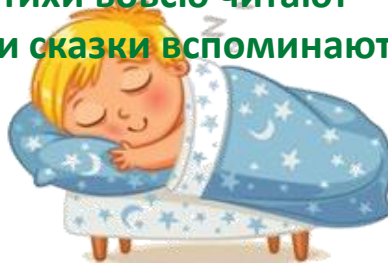


Обед

Голод чувствую к обеду,
Одержат могу победу
Над котлетой и над супом.
Я не буду такой глупой,
Чтоб голодной оставаться,
Голодайте сами, братцы!

Дневной сон

Сон дневной полезен очень,
Дети в нем растут нет мочи!
И умнеют на глазах,
Просыпаются – и ах!
Вспоминают все, что знают,
И с охотой напевают,
И стихи всюю читают
Или сказки вспоминают.

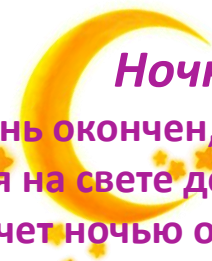


Ужин

Вот и вечер. Вкусный ужин.
Он для роста очень нужен.
Нужен ужин для ума,
Посуди, дружок, сама:
За день сил уходит много,
Надо их вернуть немного.
Вот для этого и ужин.
Он приятен нам и нужен.

Ночной сон

День окончен, спать пора.
Вся на свете детвора
Хочет ночью отдыхать,
Крепко глазки закрывать
И смотреть чудесный сон:
Может быть, приснится слон,
Очень добрый и большой.
Может быть, морской прибой.
Пусть тебе приснится сон,
Утром не забудь о нем!
А сейчас – спокойной ночи,
Мы тебя все любим очень.



Алгоритм
режима дня

Режим дня.

Режим дня - это четкий распорядок действий в течение суток, необходимый нам для сохранения здоровья.

УТРО



ДЕНЬ



ВЕЧЕР



*Подготовьте шаблон (вырежьте части).
Предложите ребенку разложить части в правильном порядке.*



**Твой
режим
дня**



Игра: "Продолжи фразу..."

Взрослый: "Я принимаю душ..."

Ребенок: "Два раза в день"

Взрослый: "Я чищу зубы..."

Ребенок: "Утром и вечером"

Взрослый: "Я расчесываю волосы..."

Ребенок: "Ежедневно"

Взрослый: "После душа я вытираю тело..."

Ребенок: "Полотенцем"

Взрослый: "Первым делом по утрам я ..."

Ребенок: "Делаю зарядку и умываюсь"



Алгоритм
детского
маникюра

Про ногти.

**Взрослый не должен забывать ухаживать за ногтями ребенка.
Они всегда должны быть чистыми и подстриженными!**

Запомните: Стричь ногти на руках необходимо 1 раз в неделю, на ногах – 1 раз в 2-3 недели. У ребенка поверхность ногтя не шлифуется и не полируется!

- Обрабатываем поверхность ногтя антисептиком;
- ногти подпиливаем пилкой (не рекомендуем вырезать свободный край);
- удаляем грязь из-за свободного края;
- если кожа сухая и есть заусенцы, руки погружаем в ванночку с мыльным раствором;
- наносим смягчающее масло для кутикулы;
- формируем линии кутикулы апельсиновой палочкой (кутикулу не вырезаем!);
- удаляем заусенцы.



Детский маникюр является отличным средством борьбы с откусыванием ногтей и кожи вокруг них.

Вредные привычки

ВЗРОСЛЫЙ ДОЛЖЕН ОБУЧИТЬ РЕБЕНКА НАВЫКАМ ПО УХОДУ ЗА СОБОЙ И СВОИМ ТЕЛОМ. ЕСЛИ ЭТОГО НЕ ДЕЛАТЬ, ТОГДА МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ «КЛАССИЧЕСКИЕ» ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ (КОВЫРЯНИЕ В НОСУ, СОСАНИЕ ПАЛЬЦА ИЛИ ОСТРАЯ ТЯГА ПОГРЫЗТЬ ЧТО-НИБУДЬ (ОТ НОГТЕЙ НА РУКАХ ДО ИГРУШЕК)).

Если ребенку регулярно не стригут ногти, они вырастают длинными и обламываются. Ребенку это неприятно, и он начинает их обкусывать. Постепенно возникает привычка постоянно **грызть ногти**. Это приводит к возникновению заусенцев, которые воспаляются, болят и могут даже нагнаиваться.

А еще под ногтями собирается грязь, и те, кто грызет ногти всю эту грязь "кушают". Такой ребенок будет часто болеть, жаловаться на боли в животе, возможно тошноту.



Регулярный уход за ногтями ребенка исключает появление вредного навыка!

Вредные привычки



У ребенка, не приученного пользоваться носовым платком, в носовых ходах образуются корочки, которые он пытается отковырнуть пальцем. Повторение таких действий формирует привычку **ковыряться в носу**.

Объясните, что ковыряние в носу на людях неприемлемо, но он может использовать платок или салфетку, чтобы в носу перестало чесаться.

Вредные привычки

Сосание пальца у детей является успокоительным средством, которым ребенок пользуется при усталости, огорчении, отсутствии должного внимания, или при отсутствии заботы и душевной теплоты со стороны родителей.

Как реагировать взрослому? Необходимо попытаться понять ребенка, уделить ему больше внимания и любви. На него нельзя сердиться, ругать или наказывать, лучше отвлечь внимание яркой игрушкой, погладить по головке, поговорить с этим малышом. До него еще не дойдет смысл сказанного, но улыбка родителей, их доброта, нежно произнесенные слова вызывают радость и чувство успокоения.

*Неземная красота,
Выньте палец изо рта!
Девочки и мальчики,
Не сосите пальчики.
Дорогие детки,
Пальцы — не конфетки.
(Э.Успенский)*



Надеемся, что Вам понравился
«Альбом для детей:
«Познаю себя. Умею ухаживать за собой
(тело, ручки, ножки, ногти и волосы, зубки)»
и Вы получили не только массу положительных
эмоций, но и познакомили своего ребенка с
основами здорового образа жизни.



БОНУС!



*Сохраните здоровье с помощью мобильного приложения
«Ядовитые растения вокруг нас»,
где Вы можете получить информацию о свойствах
флоры, научиться определять ядовитые и безвредные
растения, а значит — уберечься от опасности!*

