

## ***Тема «Бережем свое здоровье»***

### **Размышляем вместе с взрослыми**

У взрослых может возникнуть вопрос: «Нужно ли рассказывать ребенку-дошкольнику, о том, как устроен организм?» конечно же, не следует читать курс по анатомии, но дать ребенку первоначальные представления об устройстве организма необходимо для того, чтобы научить его осознанно заботиться о своем здоровье, бережно относиться к себе, соблюдать гигиену.

В доступной форме, используя иллюстрации, познакомьте ребенка с тем, как устроено тело человека. В зависимости от интересов и темпов развития ребенка, в беседе по этой сложной теме можно сообщить ему самые общие сведения или более полную информацию. Главное – не усвоение ребенком формальных знаний, а формирование умения прислушиваться к своему организму, чувствовать его работу.

### **О чем рассказать ребенку**

Тело человека устроено таким образом, чтобы он мог устойчиво держаться на ногах. Его голова может поворачиваться вправо и влево, благодаря чему человек видит, что происходит вокруг. На голове расположены глаза, которыми человек видит, уши, которыми он слышит, нос, с помощью которого человек ощущает запахи, язык во рту, с помощью которого он чувствует вкус пищи.

У человека ловкие и гибкие руки; кисти рук заканчиваются пятью пальцами, которыми удобно держать карандаш, ложку, расческу и многое другое. Ноги человека – длинные и крепкие, они удерживают и передвигают тело; заканчиваются ноги ступнями – для лучшей опоры.

Внутри грудной клетки, защищенной ребрами, расположен замечательный орган, который помогает нам жить, - сердце. Приложи руку к левой стороне груди и послушай, как оно бьется. Сердце человека невелико, размером чуть больше его кулака. Оно все время сжимается и разжимается, не останавливаясь ни на минуту. Все остальные органы человеческого тела работают то активнее, то медленнее, а иногда вообще отдыхают.

Подумай, какие органы отдыхают и когда? *(глаза, уши, когда человек спит)*

Сердце трудится не переставая как мотор или насос, перегоняя кровь. Наше тело пронизано густой сетью сосудов – трубочек, по ним кровь разносит по всему телу полезные вещества, необходимые для питания организма, а значит, и для жизни. Когда человек устает, его телу надо больше энергии и биение сердца ускоряется.

Когда человек спокоен или отдыхает, ему требуется меньше энергии и сердце тоже может отдохнуть и биться помедленнее.

Если ты только что бегал, как будет биться твое сердце? А как оно бьется после сна?

Сердце – очень важный орган. Его нужно беречь и укреплять. Игры, прогулки, работа на свежем воздухе, занятия физкультурой, катание на коньках, плавание, утренняя гимнастика, ходьба и бег укрепляют сердце.

## Вопросы и задания

- почему руки называют первыми помощниками человека?
- наше тело хрупкое или прочное? Почему его нужно беречь?
- от чего нужно беречь глаза (уши, нос)?
- вспомни и перечисли правила, которые надо соблюдать, чтобы не болеть. (мыть руки, умываться и чистить зубы, содержать свои вещи в чистоте и др.)
- нарисуй и раскрась сердце

## Игры

Настольно-печатные игры: «Предметы гигиены», «Гигиена и здоровье», «Пирамида здоровья»



## **Тема «Соблюдаем режим дня»**

### **Размышляем вместе с взрослыми**

Режим дня подразумевает правильное чередование различных видов занятий и отдыха в течение суток, регулярное питание, соблюдение правил личной гигиены. Он строится на основе биологических ритмов человека, то есть на возможности организма приспосабливаться к естественным ритмам окружающей среды.

Воспитать у ребенка чувство ритма несложно. Дети легко привыкают к предлагаемому им режиму. Важнее родителям не сбиться с заведенного распорядка.

Соблюдение режима дня способствует нормальному развитию ребенка, укрепляет его здоровье, воспитывает волю, приучает к дисциплине. *При организации режима дня ребенка родителям нужно помнить и учитывать:*

- состояние здоровья ребенка, его возрастные и индивидуальные особенности;
- необходимость четко соблюдать всегда и все без исключения правила режима дня;
- необходимость составлять распорядок дня так, чтобы ребенку всегда было чем заняться;
- важность личного примера родителей

### **О чем рассказать ребенку**

Знаешь ли ты, что организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, если этот порядок нарушается. Например, ты заигрался и совсем забыл, что уже время обедать. И вдруг что-то начинает беспокоить в животе, посасывать в желудке, урчать в кишечнике. Это твой организм дает сигнал, что пора обедать. Или вечером ты рассматриваешь интересную книжку и вдруг зеваешь, глаза начинают слипаться. Это организм сообщает, что он устал и пора спать.

В природе все повторяется в определенной последовательности, как и в режиме дня. Растения и животные приспосабливаются к смене времени суток и года. Ночью все живое спит: не поют и не летают птицы, некоторые цветы закрываются на ночь, а утром снова распускаются. Бурый медведь с наступлением холодов впадает в зимнюю спячку. Заяц каждую осень сменяет свою серую шубку на белую, чтобы зимой быть незаметным на белом снегу.

Человек тоже реагирует на изменения окружающей среды. Его «внутренние часы» (биоритмы) подсказывают, в какое время можно потрудиться, а когда необходимо отдохнуть, поесть, чтобы восстановить силы. Если их не послушаться, можно заболеть, так как организм ослабнет и не сможет бороться с различными инфекциями. Вот почему очень важно соблюдать режим дня.

## Вопросы и задания

- расскажите о своем режиме дня, отвечая на вопросы
- в какое время ты утром просыпаешься? Что делаешь? (зарядка, умывание, завтрак, одевание)
- в какое время ты завтракаешь, обедаешь, полдничаешь, ужинаешь?
- перечисли основные блюда, которые ты ешь на завтрак, на обед и ужин.
- в какие игры во время прогулки ты играешь со своими друзьями?
- назови свои любимые занятия
- ты помогаешь маме в работе по дому?
- что входит в твои обязанности?
- назови свои любимые телепередачи.
- что необходимо делать перед сном?
- в какое время ты ложишься спать?
- расскажи о том, что такое режим дня и для чего он нужен

## Наблюдения, экспериментирование

Летом понаблюдайте с ребенком за тем, в какое время закрывают свои лепестки разные цветы.



## ***Тема «Бережем свое здоровье, или Правила доктора Неболейко»***

### **Размышляем вместе с взрослыми**

Для формирования здорового образа жизни необходимо рассказывать ребёнку о профилактике заболеваний, сообщать элементарные сведения о лекарствах и болезнях. Однажды переболев, ребёнок научится сравнивать состояние здорового и больного человека. А вот о множестве причин, которые приводят к болезням, и о том, как избегать болезней, ему надо рассказать. Бывает нелегко убедить ребенка мыть руки перед едой, не брать в рот сосульки, не есть снег, не сидеть долго за компьютерными играми или перед телевизором и т. д. Дошкольнику сложно осознать связь между болезнью и ее причинами, но научить ребенка заботиться о своём организме, не вредить ему крайне важно.

Полезно познакомить ребенка с профессией врача, рассказывать о том, как врач помогает людям стать здоровыми.

### **О чем рассказать ребенку**

Тебе, наверное, приходилось слышать, как взрослые говорят: «Врачи – наши друзья». Объясни это выражение.

А теперь познакомься: это доктор Неболейко. (Показ иллюстрации.) Он лечит людей и много знает о болезнях. С помощью микроскопа в капле грязной воды можно увидеть множество микробов. Если выпить такую воду, можно заболеть. Микробы опасны тем, что находятся повсеместно и, попадая в организм человека, могут вызвать болезни.

Но, к счастью, наш организм способен оградить себя от этого.

Во-первых, все наше тело покрыто кожей. Кожа защищает тело от внешних воздействий. Очень много микробов скапливается на наших руках, ведь ими мы касаемся разных предметов на улице, в местах, где много народу, гладим наших питомцев – животных, общаясь с ними.

*Запомни правила доктора Неболейко:*

- Не тереть глаза грязными руками;
- Не брать пальцы в рот;
- Придя домой с улицы, мыть руки;
- Мыть руки перед едой.

Во-вторых, организм человека обладает защитным механизмом и способен сопротивляться различными инфекциями. Это свойство организма называется «иммунитет». Но у слабого организма и иммунитет слабый.

*Для укрепления иммунитета выполняй правила доктора Неболейко:*

- Соблюдай режим дня;
- Соблюдай гигиену, содержи вещи и свою комнату в чистоте и порядке;
- Закаляйся: принимай воздушные и солнечные ванны, летом купайся в реке, озере, море; занимайся гимнастикой; принимай душ и т.д.

В-третьих, человек сам должен заботиться о своем здоровье. Доктор Неболейко предупреждает: при кашле и чихании изо рта человека вылетают мельчайшие частички слюны. Больной гриппом человек выделяет с кашлем и чиханием вирус (источник болезни), который передается по воздуху. Вот почему при контактах с больным нужно носить гигиеническую маску, чтоб не заразиться.

### **Вопросы и задания:**

Тебе приходилось быть на приеме у врача? Расскажи об этом. Где работает врач? (в поликлинике, в больнице.) Как выглядит врач, во что одевается? Как он тебя осматривал, лечил? Какими медицинскими инструментами пользовался?

Подумай и ответь на вопросы.

- Почему нельзя есть грязными руками?
- Почему при кашле и чихании надо пользоваться платком или отворачиваться в сторону от тех кто находится рядом?
- Почему мух называют разносчиками болезней?
- Можно ли пить воду из водоема?
- Каждый врач имеет свою специализацию.

Продолжи предложения:

- Врача, который лечит простудные заболевания, заболевание сердца и других внутренних органов, называют... (терапевт).
- Врача, который лечит ушибы, переломы, делает операции, называют... (хирург).
- Врача, который лечит заболевания глаз, называют... (окулист).

- Врача, который лечит заболевания ушей, горла, носа называют...(лор).
- Врача, который лечит зубы, называют...(стоматолог).
- Врачу помогает....(медсестра).
- Врача, который лечит животных, называют...(ветеринар).

### Правила гигиены:

- Обязательно мой руки перед едой.
- Утром и вечером умывайся и чисти зубы.
- Следи за чистотой своего тела, закаляйся.
- Никогда не ешь снег, сосульки- береги свое горло.
- Не ешь с чужой тарелки.
- Не доедай и не допивай чужое.
- После общения с животными обязательно вымой руки.
- Содержи вещи в чистоте.
- Если заболел, не бойся вызвать врача- он быстро тебя вылечит.
- Если дома есть больной- надевай маску.
- Ничего не подбирай с земли.

### Стихи, загадки

#### Уши

Доктор, доктор, как нам быть:

Уши мыть или не мыть?

Если мыть, то как нам быть:

Часто мыть или пореже?

Отвечает доктор:- ЕЖЕ!

Отвечает доктор гневно:

ЕЖЕ- ЕЖЕ- ЕЖЕДНЕВНО!

Он вылечит корь, и бронхит, и ангину,

Пропишет пилюли и витамины.

(Врач)

### Игры и пособия по теме

Сказка К. Чуковского «Доктор Айболит». Игра «Вылечи свою любимую игрушку».



## ***Тема «О правильном питании и пользе витаминов»***

### **Размышляем вместе со взрослыми**

Одно из основных принципов правильного питания- максимально разнообразный повседневный пищевой рацион, включающий все основные группы продуктов ( рыба, мясо, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупы и др.), обеспечивающий ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами. В понятие «правильное питание» входит культура приема пищи и формирование общих культурно-гигиенических навыков.

### **О чем рассказать ребенку**

Чтобы расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Расскажи, какие у тебя есть любимые блюда. Попробуй объяснить, в в чем разница между «вкусным» и «полезным».

Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и очень полезные.

В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называются витаминами. Очень полезен черный хлеб. Он богат разными витаминами.

Витаминов очень много, но главные из них- это витамины А,В,С,Д.

Витамин А очень важен для зрения, он содержится в моркови.

Витамин В помогает хорошо работать главному нашему органу- сердцу. Его много в овощах, молоке.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. Его много в киви, шиповнике.

Витамин Д укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

### **Вопросы:**

- Что ты больше всего любишь есть на завтрак?
- Объясни, как ты понимаешь выражение «здоровое питание».
- Какие витамины ты знаешь? Для чего они нужны?

- Назови продукты, полезные для здоровья. Расскажи, какие витамины содержатся в этих продуктах.

- Назови пять полезных для здоровья продуктов питания.

### **Стихи, загадки**

Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А,В,С.

Помни истину простую-  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

Л.Зильберг

## Игра «Витамины»

Подготовьте овощи и фрукты (картинки с их изображением): груша, тыква, яблоко, морковь, лимон, помидоры, огурцы, свекла, репка, зеленый лук, капуста, виноград, вишня, черешня, клубника, красная смородина, брусника, сливы, картофель, абрикосы.

Поставьте перед ребенком 4 тарелки, а под ними разложите карточки с буквами А, В, С, Д. Предложите ребенку разложить овощи и фрукты в соответствии с витаминами, которые в них содержатся. Игру сопровождайте рассказами о пользе, вкусовых качествах продуктов.

## Игра «Составляем меню»

Предложите ребенку вместе с вами составить меню на обед: салат, первое и второе, десерт. Расскажите о продуктах, которые потребуются для приготовления такого обеда. Предложите ребенку вспомнить и назвать витамины, которые содержатся в этих продуктах.



## ***Тема «Правила первой помощи»***

### **Размышляем вместе с взрослыми**

Возможно, найдутся родители, которые сомневаются в том, что дошкольника следует знакомить с правилами оказания первой помощи. По нашему мнению, ребенку необходимо знать, что каждый человек должен

Уметь оказывать первую помощь.

В беседах, во время игр знакомьте ребенка с элементарными способами помощи, рассказывайте, что можно и нужно делать в каких-то случаях, а что- нельзя.

### **О чем рассказать ребенку**

Давай поговорим о правилах первой помощи и о том, как нужно себя вести, если произошел несчастный случай.

Первая помощь- это меры, которые может оказать любой человек кому-либо или самому себе при несчастном случае. Каждый человек должен уметь оказывать первую помощь до приезда врачей.

Например, малыш поранил руку и сразу же обратился к маме. Мама оказала ему первую помощь: промыла ранку, аккуратно обработала обеззараживающим средством и перевязала. Как ты думаешь, что произойдет, если не промыть и не перевязать ранку?

Если кто-то сломал руку, то необходимо наложить фиксирующую повязку- это первая помощь до обращения к врачу.

В сильный мороз можно обморозить руку, если нет варежек. Чтобы оказать первую помощь при обморожении, надо очень осторожно согреть руку своими теплыми руками, дыханием, можно потереть тихонечко шерстяной варежкой, а потом наложить ватно-марлевую повязку. Рука будет постепенно отогреваться. Как ты думаешь, что нужно делать, чтобы не обморозить руки или ноги?

Часто в результате удара или падения из носа идет кровь. При этом нельзя сморкаться, запрокидывать голову назад, ложиться на спину. Нужно наклонить голову вперед и на несколько секунд зажать нос большим и указательным пальцами.

Как ты думаешь, зачем нужно оказывать пострадавшему человеку первую помощь?

Подумай и ответь: если ты не знаешь, что нужно делать, или сомневаешься в какой-то ситуации, что лучше предпринять? ( Не плакать, не бояться, обратиться к родителям или взрослым и спокойно дождаться врача.)

После оказания правил первой медицинской помощи необходимо обратиться к врачу или вызвать скорую помощь по телефону: «03».

### **Игра «Окажи помощь»**

Проиграйте с ребенком некоторые ситуации, используя его любимые игрушки (зайчик, мишка, кукла), поупражняйте его в действиях по оказанию первой помощи.



### ***Тема «Врачебная помощь»***

#### **Размышляем вместе с взрослыми**

Некоторые дети испытывают чувство страха, когда им требуется помощь врача-специалиста.

Для того чтобы поход к врачу не пугал ребенка, подготовьте его: объясните, к какому врачу вы идете, что он будет делать (посмотрит ушко, залечит зуб, сделает укол и т.д.) убедите, что нужно немного потерпеть, чтобы выздороветь.

#### **О чем рассказать ребенку**

Ты уже знаешь, что нужно уметь оказывать первую помощь себе или человеку, получившему травму, попавшему в беду. Если травма серьезная, пострадавший обращается в травматологический пункт, где ему оказывают помощь врачи.

Врачебную помощь оказывают специалисты. Например, малыш, засунул в ухо посторонний предмет. Для того чтобы его достать требуется помощь врача-отоларинголога. Сформулируйте правило, которое необходимо соблюдать в играх с мелкими предметами. (Нельзя засовывать предметы в ухо, нос или брать их в рот.)

Вот еще пример. Малыш проглотил посторонний предмет. Для того чтобы обнаружить этот предмет в организме, нужно сделать рентген. Рентген невидимыми лучами просвечивает тело человека. Врач по рентгеновскому снимку определяет местоположение предмета. Теперь малышу предстоит нелегкая процедура. Что ты посоветуешь этому незадачливому мальчику?

Как ты думаешь, если разболелся зуб, можно терпеть зубную боль или нужно срочно обратиться к врачу? Как надо ухаживать за зубами, чтобы они не болели? Что вредно для зубов? (Есть много сладкого, грызть твердые орехи.)

Ты уже знаешь, что существует служба «Скорая неотложная помощь»?

Если мама заболит,

Не волнуйся и не плачь.

Набери «03» скорее,

И приедет к маме врач.

Если что-нибудь случится.

Помощь скорая примчится.

### **Игра «Скорая помощь»**

Поиграйте с ребенком в «Скорую помощь». Используйте игрушечный телефон для упражнений в наборе номера телефона «03» и «вызова врача»

