Правила личной гигиены

Здоровье – это одна из главных ценностей жизни.

Где бы не пришлось нам работать и жить
Будем здоровьем своим дорожить.
За силой наших лёгких следит страна.
Выносливых и лёгких нас ждёт она.
Закалённый в тренировках, буду сильный, буду ловкий.
Охрана здоровья – большое дело, силы ему отдать нужно смело.
К этой работе любовью горят вся наша группа дружных ребят!

Загадки

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

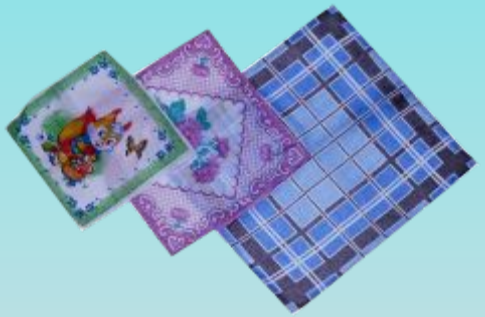
У мыла есть забота
Мыло ходит на работу-
Напенится, намылится
Придет и ляжет в …

Волосистою головкой
В рот она влезает ловко,
И считает зубы нам
По утрам и вечерам.

Умываюсь утром рано
Я водою из-под …

Вытираю, я стараюсь,
После бани паренька
Всё намокло, всё измялось
Нет сухого уголка.

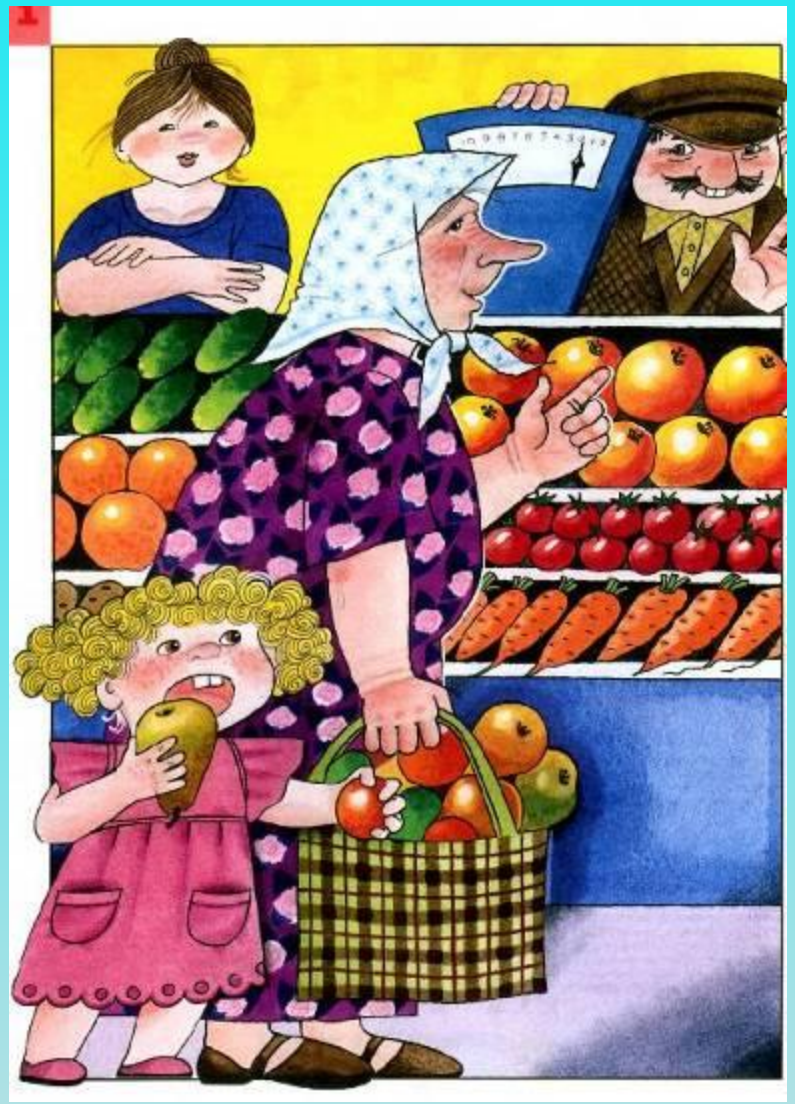
Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.



Если делаю причёску
Помогает мне…

Я измерил сотню луж
Грязь смывать бегу
Под…

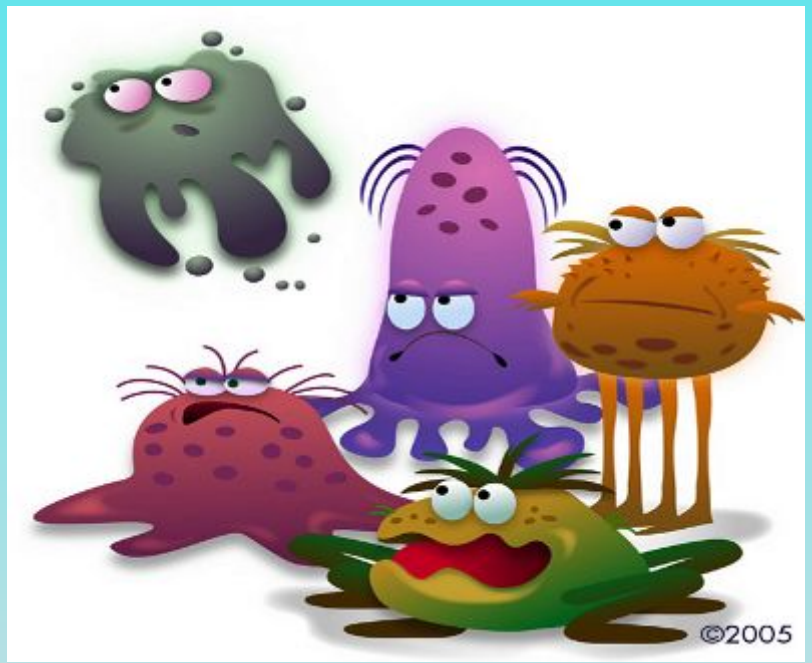
Правильно ли ведут себя дети?

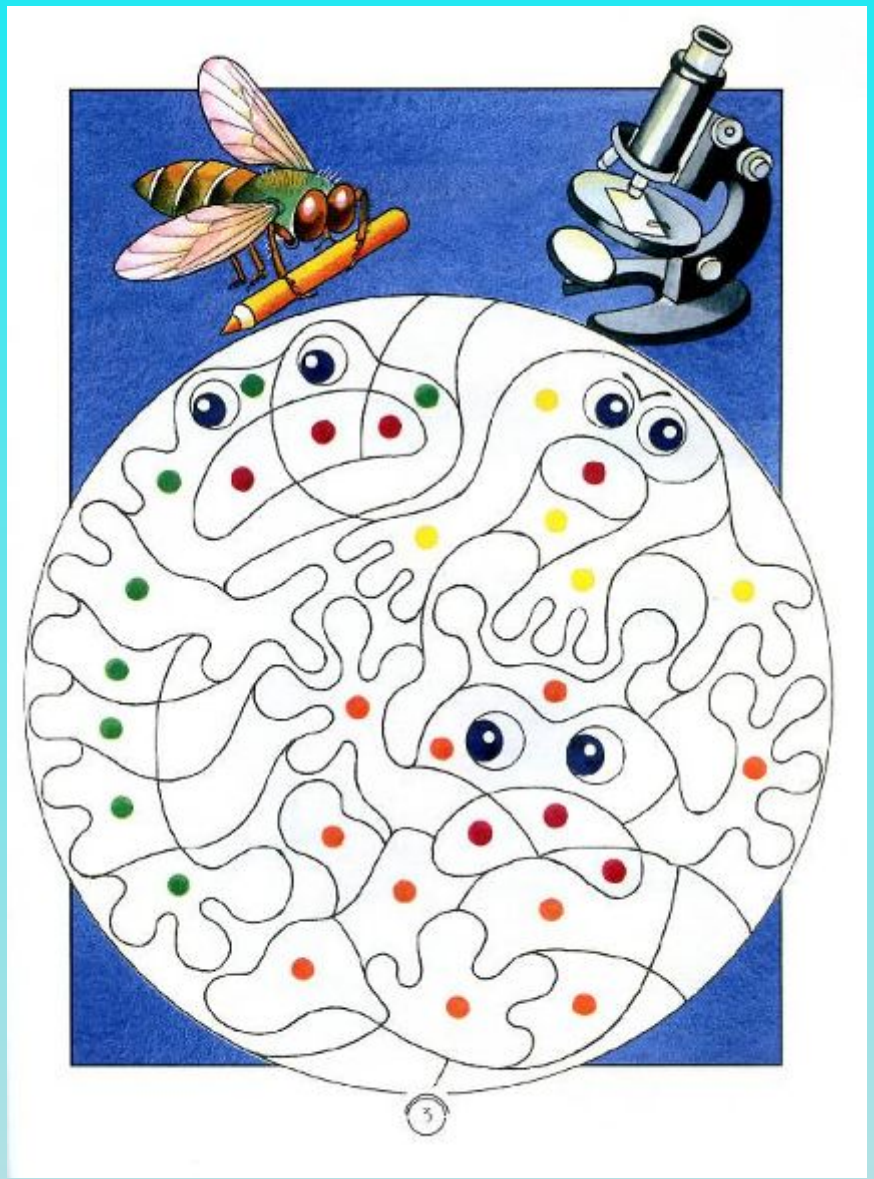


SOK
SOK

А кто такие микробы?

Микробы – это очень маленькие живые существа. Они не видны простым глазом. Чтобы их увидеть, надо смотреть в особый прибор, который называется «МИКРОСКОП».





Ещё несколько правил личной гигиены

Умывайся утром и перед сном.
Мой уши, шею каждый день.
Чисть зубы, после еды полощи рот.
Мой руки перед едой и
после каждого загрязнения.
Содержи волосы в чистоте.
Мой ноги перед сном.
Коротко стриги ногти.
Еженедельно мой всё тело.
Не три глаза руками.
Пользуйся носовым платком.

Гигиену очень строго
Надо соблюдать всегда…
Под ногтями грязи много,
Хоть она и не видна.
Грязь микробами пугает;
Ох, коварные они!
Ведь от них заболевают
Люди в считанные дни.
Если руки моешь с мылом,
То микробы поскорей
Прячут под ногтями силу
И глядят из – под ногтей.
И бывают же на свете,
Словно выросли в лесу,
Непонятливые дети:
Ногти грязные грызут.
Не грызите ногти, дети,
Не тяните пальцы в рот.
Это правило, поверьте,
Лишь на пользу вам пойдёт.

Конспект занятия по обучению детей здоровому образу жизни (ОБЖ) с использованием здоровьесберегающих технологий для старшего дошкольного возраста.

Автор: воспитатель высшей категории
прогимназии №675
Чалапко Нина Павловна

Программное содержание:

1. Продолжение беседы с детьми о ценности здорового образа жизни.
2. Довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур.
3. Правила оказания себе первой помощи самостоятельно.

Игра – «Диалог»: «Вам отвечает врач».

Материал для занятий

1. Рабочие тетради №3 «Безопасность» (Н.Н.Авдеева).
2. Цветные карандаши.
3. Макеты телефонов (поделки из конструктора «Lego»).

Ход занятия

Воспитатель – Ребята, мы с вами уже говорили о том, что здоровье – это одна из главных ценностей жизни. Каждый из Вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным – бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. А плохое самочувствие, бесконечные насморки, кашель, головные боли сразу портят настроение. Из-за этого вы можете отставать в росте, не успевать на занятиях, быть капризными, плаксивыми. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, не вредить своему организму, уметь самостоятельно оказать себе первую помощь и знать правила личной гигиены.

Теперь давайте отгадаем загадки:

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

2. У мыла есть забота
   Мыло ходит на работу-
   Напенится, намылится
   Придет и ляжет в …(мыльницу)

3. Вытираю, я стараюсь,
   После бани паренька
   Всё намокло, всё измялось
   Нет сухого уголка. (полотенце)

4. Волосистою головкой
В рот она влезает ловко,
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (зубная щётка)

5. Лёг в карман и караулит
Рёву плаксу и грязнулю
Им утрёт потоки слёз
Не забудет и про нос. (носовой платок)

6. Если делаю причёску
Помогает мне…(расчёска)

7. Я измерил сотню луж
Грязь смывать бегу
Под…(душ)

8. Умываюсь утром рано
Я водою из-под …(крана)

- А сейчас, ребята, мы откроем тетради на первой странице.
Рассматриваем первую картинку. Правильно ли ведет себя девочка?

Ребенок – Нет. Бабушка только что купила грушу на рынке, а девочка ест её, не помыв.

Воспитатель – Чем опасно такое поведение девочки?

Ребенок – На поверхности грязных фруктов, овощей находятся опасные микробы. Они вызывают болезни, которые называются инфекции.

Воспитатель – Правильно, умнички. Сейчас мы с вами по цветным точкам раскрасим рисунок и увидим микробы, которые настолько маленькие, что их можно увидеть только под микроскопом. (Дети выполняют задание).

Ребенок – Да, они похожи на чудищ. Как их много!

Воспитатель – Дальше мы рассмотрим картинки и определим, кто делает хорошо, а кто нет?! Если хорошо, ставим знак – « + », а если плохо – « – ».

Ребенок – Девочки едят один пряник. Это плохо. Если одна болеет, то передаст другой свои микробы, и вторая заболеет тоже.

Ребенок – Девочка ест банан. Она делает правильно, потому что его не надо мыть, а просто кожуру почистить, которой он защищен.

Воспитатель – Обратите внимание на следующий рисунок. Видите, как девочка любит своих друзей – кошку и собаку. Она ест вместе с ними. А вы как думаете?

Ребенок – Молодец, что любит. Но разрешать им на столе хозяйничать нельзя и очень опасно. Они могут девочке передать все свои болезни. Кошку и собаку нужно кормить в отведенном для них месте.

Воспитатель – Правильно! Все знаете, молодцы! Смотрим дальше.

Ребенок – Из - под крана пить нельзя, вода там нечистая, тоже опасная. Лучше попить сок из трубочки.

Ребенок – И мальчик делает неправильно. Прежде всего, он не помыл руки с мылом, они у него в грязных пятнах. А потом опасные мухи, которые летают над столом над сладостями, переносят микробы, потому что летают везде.

(Дети знаками « + » или « – » отмечают рисунки).

Воспитатель – Ребята, давайте мы с вами проверим, есть ли среди нас неряхи. Я буду читать, а вы шагайте на месте и повторяйте слова:
«Это я, это я, это все мои друзья!»

Кто умеет с мылом мыться
И мочалки не боится?

Кто из вас знает,
Что мыло душистое
Делает белую пену душистую?

Каждый день зубною щёткой
Зубкам делает щекотку?

Волосы кто чешет ловко
Знает, где лежит расчёска?

Кто из малышей, бывает,
Вымыть ушки забывает?

Престанет, кто ленится
Станет чаше с мылом мыться?

Кто старается стричь ногти,
Чтоб не превратились в когти?

Кто не хочет быть неряшкой,
Грязным, грязным замарашкой?

Дети (после каждых двух строк) повторяют: «Это я, это я это все мои друзья!»

Воспитатель - А сейчас я предлагаю вам поиграть в игру « Вам отвечает врач». Но прежде чем начать игру вы должны вспомнить случай, когда с вами произошла травма или с кем-то из друзей.

(Дети прохаживаются по группе тихо, вспоминая).

- Хочу еще раз напомнить, что при травме очень часто мы можем сами себе оказать первую помощь. Сегодня я буду врачом скорой помощи и отвечу, как правильно вы должны вести себя при травме.
- Сейчас каждый вытащит из коробки номер и возьмет телефон. В порядке очереди по номерам, вы будете мне звонить, называть себя и рассказывать о своем случае.

(Все внимательно слушают, запоминают, как правильно делать в том или ином случае).

- Так, у кого номер один? Я тебя слушаю внимательно.

Ребенок – Здравствуйте, доктор. Мне скоро будет шесть лет. Я играл в песочнице, сильно порезал палец. Шла кровь, было больно. Я заплакал и зажал палец грязной рукой. Потом побежал к маме. Она промыла рану и повезла меня к врачу на лечение. Палец распух и долго болел.

Врач – Здравствуй. Ты сделал неправильно. При порезе пальца нужно поднять руку вверх, не касаться раны грязными руками. Поэтому палец распух и болел долго. А за помощью к маме обратился правильно. В следующий раз относись к своему здоровью серьезнее.

Ребенок – Спасибо. Я все понял.

Ребенок – Здравствуйте. Мне шесть лет. Летом я купалась, долго загорала на солнце. Вдруг у меня закружилась голова. Я побежала к бабушке и по дороге упала. Потом меня положили в больницу. Меня тошнило, мне делали много уколов. Я долго болела.

Врач – Здравствуй. Тебе нельзя было долго загорать на солнце. А когда закружилась голова, нужно было скорее присесть или прилечь в тени. И, конечно, позвать взрослых. А ты побежала, упала, получила сотрясение мозга, поэтому долго лечилась. Береги себя.

Ребенок – Спасибо большое. Я постараюсь.

Ребенок – Здравствуйте, доктор. Мне пять лет. Зимой было холодно, ветер, но мы с братом пошли гулять. Я обморозил лицо. Старший брат, ему восемь лет, сильно растер мне щёки снегом грязными руками. У меня появились болячки. Я потом сильно плакал и долго лечился всякими мазями.

Врач – Здравствуй. Твой старший брат неправильно оказал тебе первую помощь. Нужно было легко растереть щечки шарфиком или рукавичкой, но не снегом да ещё грязными руками. Срочно пойти домой и рассказать взрослым. Я сочувствую тебе, конечно, было больно. Нельзя в стужу идти гулять. Будь здоров.

Ребенок – Спасибо, что Вы мне посочувствовали. В лютый мороз я не хожу теперь гулять.

Ребенок – Здравствуйте, уважаемый доктор. Мне шесть лет. Мы с другом он такой же, как я, в прошлом году бегали по лужам на даче. Я сильно промочил ноги, руки очень замёрзли. Я старался согреть пальцы во рту. Вечером у меня заболела голова, появился кашель. Я даже попал в больницу с воспалением легких. Мне делали много больных уколов, я долго лечился, потом я сообразил, что делал неправильно. Я сам пригласил микробов в свой организм.

Врач – Здравствуй. Видишь, как опасно для твоего здоровья всё обернулось. Ничего бы этого не случилось, если б ты пошел сразу домой, переобулся в другую обувь, надел сухие носки, вымыл с мылом руки и выпил чай или молоко. В следующий раз думай, что делаешь.

Ребенок – Спасибо Вам, доктор. Теперь мы знаем, что можем самостоятельно оказать себе первую медицинскую помощь и беречь свое здоровье. И знаем точно, что врач – наш друг.

Воспитатель - Да, ребята, а при необходимости, проведя необходимое обследование Врач выпишет рецепт, по которому необходимо приобрести нужное лекарство. А кто знает, где продают лекарства?

Ребёнок - Для больного человека есть с лекарствами аптека.

Воспитатель - От противных и гадких микробов можно избавиться. Подумайте, ребята, ведь грязными руками с каждой порцией пищи вы отправляете в свой рот отряды противных и безобразных микробов, которые с удовольствием поселятся в вашем уютном милом животике и будут радоваться невымытым овощам, фруктам и, особенно грязным рукам своего хозяина.

Пусть будет вашим правилом:

Мыть руки после игры,
После туалета,
После прогулки и,
Обязательно, перед едой.