



**Здоровыми быть хотим
Или советы
Доктора Неболейкина**





Для формирования здорового образа жизни необходимо рассказывать ребенку о профилактике заболеваний, сообщать элементарные сведения о лекарствах и болезнях. Однажды переболев, ребенок научится сравнивать состояние здорового и больного человека. Ребенок должен знать, что такое здоровье и что такое болезнь. Полезно дать детям возможность обменяться опытом, рассказать друг другу, что они знают о болезнях, как они себя чувствовали, когда болело горло, живот, голова. О множестве причин, которые приводят к болезням, и о том, как избегать болезней, надо рассказать ребенку. Бывает нелегко убедить ребенка мыть руки перед едой, не брать в рот сосульки, не есть снег, не сидеть долго перед компьютерными играми или перед телевизором и т.д. Ребенку сложно осознать связь между болезнью и ее причинами, научить его заботиться о своем организме, не вредить ему крайне важно.

Полезно ознакомить ребенка с профессией врача, рассказать о том, как врач помогает людям стать здоровыми.

О чем рассказать ребенку

Расскажите ребенку про доктора Неболейкина. Он лечит людей и много знает о болезнях. С помощью микроскопа он изучает мельчайшие организмы, которые не видны человеческому глазу- микробы. 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 скапливаются на наших руках, ведь ими мы касаемся предметов на улице, в местах. Где много народу, гладим наших питомцев-животных.

Правила доктора Неболейкина:

- ✓ 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 - иммунитетом. Но у слабого организма и иммунитет слабый.

Для укрепления иммунитета выполняй правила доктора Неболейкина:

- ✓ 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 и т.д.



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

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 свои вещи в чистоте.
- ✓ Если заболел, не бойся вызвать врача - он быстро тебя вылечит.
- ✓ Если дома есть больной - надевай маску.
- ✓ Ничего не подбирай с земли.



Прочитайте ребенку сказку К. Чуковского « Доктор Айболит». Поиграйте в игру «Вылечи свою любимую игрушку». Почитайте стихи, отгадайте вместе загадки

Стихи, загадки про здоровье:

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! (Э. Мошковская)

**Он вылечит
корь, и бронхит,
и ангину,
Пропишет
пилюли и
витамины.
(Врач)**



**В этом модном
магазине
Ты увидишь на
витрине
Не игрушки, не
продукты,
И не бабушкины
туфли.
Здесь микстура и
таблетки,
Мази, капли и
пипетки.
Для того чтоб не
болеть
Куда надо приходить?
— ...
В Аптеку
Я под мышкой
посижу
И что делать укажу:
Или уложу в кровать,
Или разрешу гулять.
Градуcник**

**Педиатра ты не
бойся,
Не волнуйся,
успокойся,
Не капризничай, не
плачь,
Это просто детский ...
Врач
Худая девчонка –
Жесткая чёлка,
Днём прохлаждается.
А по утрам да
вечерам
Работать
принимается:
Голову покроет
Да стены помоеет.
Зубная щётка
Белая река
В пещеру затекла,
По ручью выходит –
Со стен всё выводит.
Зубная паста**



Вопросы и задания:

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

Подумай и ответь на вопросы.

- Почему нельзя есть грязными руками?
- Почему при кашле или чихании надо пользоваться платком или отворачиваться в сторону от тех, кто находится рядом?
- Почему мух называют разносчиками болезни?
- Можно ли пить воду из водоёма?

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).

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ