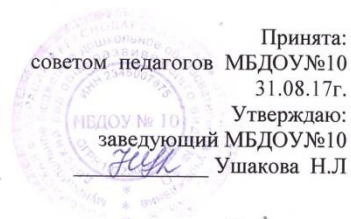


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида №10**



Принята:
советом педагогов МБДОУ №10
31.08.17г.
Утверждаю:
заведующий МБДОУ №10
Ушакова Н.Л.

**Индивидуальный план работы по повышению
профессионального уровня
педагога**

составила:
воспитатель I категории Юнникова Т.В.

Тема: «Формирование валеологической культуры детей дошкольного возраста».

Актуальность темы:

В последние годы одной из ведущих стала идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса. Здоровье детей в процессе их развития способно не только сохраняться или наращиваться, но определенным образом строиться и перестраиваться. Поэтому в рамках валеологии детства наиболее актуальной является задача развития у детей осознанной потребности в здоровье и становлении практических навыков ведения здорового образа жизни. В связи с этим актуальной становится проблема формирования валеологической культуры дошкольников.

Цель: формировать у детей основы валеологического воспитания через организацию образовательной деятельности, способствовать формированию привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

Задачи:

- подбор материала по данной теме,
- создать подборку дидактических игр по валеологии, пополнить картотеки самомассажа, пальчиковой, дыхательной гимнастик, гимнастики для глаз,
- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимуществ здорового образа жизни,
- знакомить с особенностями строения человека,
- формировать элементарные представления о работе собственного организма,
- воспитать у ребёнка желание заботиться о себе, о своём организме и о здоровье в целом.

ЛИЧНЫЙ ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО САМООБРАЗОВАНИЮ НА 2017 -2018 УЧЕБНЫЙ ГОД.

тема	цель
сентябрь	
Беседа «Почему мы моем руки».	Формирование понимания важности заботы о своем здоровье. Развитие познавательного интереса, воображения, творческой деятельности ребенка.

Чтение произведения В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».	Формировать интерес к книге. Воспитание положительных моральных качеств о ЗОЖ, через литературные произведения.
октябрь	
Беседа «Что такое личная гигиена».	Уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур. Закрепить представления о правилах личной гигиены. Формировать навыки контроля за выполнением личной гигиены.
Чтение произведения К. Чуковского «Мойдодыр».	Формировать интерес к книге. Воспитание положительных моральных качеств о ЗОЖ, через литературные произведения.
ноябрь	
Беседа «Что такое микробы?».	Формировать представления детей о микробах, правильном уходе за своими руками.
Чтение «Микробы».	Формировать интерес к книге. Воспитание положительных моральных качеств о ЗОЖ, через литературные произведения.
декабрь	
Беседа «Зачем нам глаза».	Закрепить знание детей о внешнем строении глаза, рассказать, что полезно, а что вредно для глаз. Воспитывать у детей бережное отношение к своему зрению и зрению других людей.
Чтение художественной литературы: «Ребятишкам про глаза» Н. Орлова.	Формировать интерес к книге. Воспитание положительных моральных качеств о ЗОЖ, через литературные произведения.
январь	
Беседа «Витамины для здоровья».	Познакомить с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека.
Д.и. «Чудесный мешочек».	Уточнить название фруктов, овощей, формировать умение определять их на ощупь, называть и описывать.
февраль	
Беседа «Здоровые зубы, здоровью любы»	Научить детей правильно ухаживать за зубами (полоскать рот, пользоваться зубной щеткой), объяснить, почему необходимо беречь зубы с детства. Учить правильно, называть предметы

	туалета. Активизировать в речи детей слова, обозначающие действие.
Чтение и обсуждение «Зубки заболели» А. Анпилов	Формировать представления детей о значении здоровых зубов для здоровья организма, закреплять представления о необходимости ухода за зубами и полостью рта.
март	
Беседа «Для чего нужна зарядка». Пословицы и поговорки о здоровье и спорте.	Приобщить детей к регулярным занятиям физкультурой; развивать творческие способности в придумывании упражнений для утренней зарядки.
Экскурсия в медицинский кабинет.	Уточнить представления детей о медицинских работниках. Обратит внимание на трудовые действия. Помочь сделать вывод о пользе работы медицинской сестры для детей. Воспитывать интерес и уважение к работе взрослых.
апрель	
Беседа «Наши верные помощники». Рассматривание иллюстраций тела человека.	Продолжать формировать интерес к человеку и элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека; способствовать формированию интереса к познанию своего тела; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму.
Чтение произведения В.Бианки «Чей нос лучше?».	Систематизировать знания об органах чувств на примере литературного произведения. Учить понимать переносное значение слов.
май	
Беседа «С утра до вечера».	Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека. Закрепить понятие о значимости режима дня. Воспитывать желание придерживаться правил по его выполнению.
Развивающая игра	

БЕСЕДА «Зачем нам глаза»

Задачи:

Формировать представление о том, зачем человеку нужны глаза.

Познакомить с правилами гигиены для глаз.

Учить заботиться о своем здоровье.

Прививать навыки ЗОЖ.

Ход беседы:

Разберёмся вместе дети,
Для чего глаза на свете?
И зачем у всех у нас
На лице есть пара глаз?

Дети: Чтобы видеть предметы, их цвет, форму, перемещение предметов. Глаза помогают человеку передвигаться в нужном направлении.

Проводится игра «Что ты видишь?»

Предложить детям закрыть глаза ладошками (сопровождая словами: «не видно», «темно»).

- А теперь откройте глазки. Что это? (воспитатель показывает игрушку)

Воспитатель обращает внимание на значимость глаз для человека. Каждый раз, проводя данную игру, надо стараться найти новую необычную игрушку, которая радовала бы каждого малыша.

ЗАЧЕМ НАМ ГЛАЗА?

(беседа – рассуждение)

Глаз – это орган зрения. Глаза нужны, чтобы видеть удивительный мир, друг друга, солнце, игрушки. Не зря говорят, что «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

Посмотри на свои глаза в зеркало, ты увидишь посередине круглое цветное пятнышко. У всех оно разного цвета: коричневое, зелёное, серое, голубое. Это радужная оболочка. Посередине видна чёрная точка (отверстие). Оно называется «зрачок». Через него лучи света попадают внутрь глаза и рисуют на сетчатке уменьшенное изображение. А ещё внутри есть глазное яблоко, которое покрыто твёрдой оболочкой (склерой), как яйцо скорлупой.

Природа заботливо оберегает глаза. Пот течёт со лба – его остановит густая изгородь бровей. Ветер понесёт в лицо пыль – её задержат ресницы. А если несколько пылинок попадут в глаз, их тотчас слизнёт мигающее веко. С внутренней стороны веки влажные, они работают, как «дворники» - стеклоочистители на стекле автомобиля.

Если же близко к глазу появится какой-нибудь предмет - веки захлопнутся сами раньше, чем ты об этом подумаешь.

Есть люди, которые не видят. Это слепые люди. Их жизнь намного тяжелее, чем у нас. Они не видят окружающий нас мир, новую игрушку, маму и т.д. без глаз нет радости в жизни. Не зря говорят: «Глаза – зеркало души».

СКАЗКА

Жила – была девочка Катя. Послала её мама в магазин за бубликами. Купила Катя бублики и пошла обратно домой. Встретила Катя старушку. Бабушка попросила бублик, девочка её угостила.

- Вот тебе за твою доброту волшебная палочка. Загадаешь одно любое желание, и оно исполнится, - сказала старушка.

Поблагодарила Катя бабушку и побежала. Стала девочка думать, какое ей желание загадать. Сначала она хотела много игрушек, но передумала. Потом захотела собаку, как у соседа. Но собака стала громко лаять и рычать. Катя испугалась. Увидев продавца мороженого, девочка решила наесться много мороженого. Но тут она увидела мальчика, сидящего на скамейке. Мальчик сидел тихо, в руке у него была палочка.

- Мальчик, как тебя зовут?

- Серёжа.

- А меня Катя. Давай играть в догонялки.

- Я не могу бегать. Я слепой, мои глаза не видят.
 - Ничего страшного, - сказала девочка. Сейчас я тебя вылечу.
- Взмахнула волшебной палочкой, произнесла своё желание, и мальчик сразу выздоровел. И стали ребята играть в догонялки: бегать, скакать и смеяться.
- Вот как важны для человека глаза!

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОСТИ.

- Осторожно обращаться с острыми предметами, чтобы не поранить глаза.
- Нельзя сыпать в глаза песок и тереть их грязными руками.
- Нельзя близко смотреть телевизор.
- Каждое утро надо умывать глазки тёплой водой.
- Нельзя лёжа читать книгу или близко наклоняться к буквам.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ.

ВРАЩЕНИЕ ГЛАЗАМИ

(упражнение выполняется сидя или стоя):

Посмотри одними глазами вверх и задержи взгляд на одну секунду. Теперь смотри вправо (воспитатель меняет направление глаз с помощью игрушки). Затем вниз, потом влево.

ЖМУРКИ:

Исходное положение тоже. Закрой глаза. Посильнее зажмурь их. Теперь открой глаза широко.

МОРГАНИЕ:

Исходное положение тоже. Моргай глазами несколько секунд.

ТЕМНОТА:

Исходное положение тоже. Ладони лежат на веках закрытых глаз. Полюбуйся темнотой, дай своим глазам отдохнуть от света.

МАССАЖ ВЕК:

Исходное положение тоже. Глаза закрыты. Кончиками пальцев слегка погладить прикрытые веки.

ИТОГ:

- Зачем человеку глаза?
- Что нужно делать, чтобы наши глаза были здоровыми?

БЕСЕДА «Зачем нам нос»

Задачи:

- Формировать представление о том, зачем человеку нужен нос.
- Познакомить с правилами гигиены для носа.
- Учить заботиться о своем здоровье.
- Прививать навыки ЗОЖ.

Ход беседы:

- Ребята отгадайте загадку и скажите, о чем мы будем с вами разговаривать.

ЗАГАДКИ О НОСЕ

Вот гора, а у горы две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит, то заходит, то выходит.

- Сейчас я прочитаю вам стихотворение, вы внимательно его послушайте и скажите о чем оно?

СТИХОТВОРЕНИЯ О НОСЕ.

* * * * *

Есть прямые носики, есть носики курносики.

Очень нужен всякий нос, раз уж он к лицу прирос

ЗАЧЕМ НАМ НОС

(беседа – рассуждение)

- И зачем он нам только нужен? Одни страдания с ним. То с горки упадёшь, да нос разобьёшь. То он чихает. Дышать мы ведь и ртом можем. Так? Так, да не так. Нос наш важен не менее, чем другие органы. И дышать желательно именно носом, а не ртом. Почему? А вот послушайте.

Попадая в нос, воздух проходит через два коридора, стенки которого покрыты волосками. Волоски исполняют роль охранников. Они не пропускают в нос пылинки. Далее воздух проходит через лабиринт. (Показать рисунок – нос в разрезе.)

Стенки лабиринта покрыты липкой жидкостью – слизью. К ней прилипают микробы, которые пытаются вместе с воздухом пробраться в наш организм.

Проходя по лабиринту, воздух согревается и попадает в легкие уже тёплым и очищенным от микробов.

Когда слизи с налипшими микробами набирается много, мы чихаем. И нос очищается.

А ещё нос первым сообщит мозгу о непригодном для дыхания воздухе.

Мы можем наслаждаться чудесным запахом цветов, потому что у нас такой замечательный нос!

- Итак, зачем нам нос?

КАК НАЙТИ ДОРОЖКУ (отрывок)

Ребята пошли в гости к деду-леснику. Пошли и заблудились. Стали они разным зверям обращаться, дорогу спрашивать. Белка посоветовала с одного дерева на другое перепрыгивать. А вот какой разговор произошел с зайцем.

Скачет заяц. Ребята и ему спели песенку:

- Зайка, зайка Расскажи. Зайка, зайка, покажи, как найти дорожку к дедушке в сторожку.

- В сторожку? – переспросил заяц. – Нет ничего проще. Сначала будет пахнуть грибами. Так? Потом – заячьей капустой. Так? Потом запахнет лисьей норой. Так? Обскочите этот запах слева или справа. Так? Когда он останется позади, понюхайте вот так и услышите запах дыма. Скачите прямо на него, никуда не сворачивая. Это дедушка-лесник самовар ставит.

В.Берестов

- Как вы думаете, смогут ли по такому описанию ребята найти дом бабушки?

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОСТИ.

Нельзя ковыряться пальцем в носу и тем более острым предметом.

Нельзя засовывать в нос острые предметы.

При насморке нельзя сильно сморкаться, а также втягивать слизь в себя. Это может привести к заболеванию среднего уха.

Нельзя пользоваться чужим носовым платком. Носовой платок должен быть личным.

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ НОСОВОЕ ДЫХАНИЕ

1. Сделать десять вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их, то большим, то указательным пальцем правой руки
 2. Открыть рот, кончик языка прижать к нёбу (при этом включается ротовое дыхание).
 3. Сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произносить слоги «ба – бо – бу».
 4. Сжать пальцы в кулак. Во время вдоха широко открыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка; выдохнуть, разжав пальцы.
- Эти упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышают устойчивость организма к холоду, инфекциям.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

1. «Часики»

Стать прямо, ноги слегка расставлены, руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «тик-так» (6 – 8 раз)

2. «Дудочка»

Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам.

Сделать выдох с произношением звука «п-ф-ф-ф-ф» (11 раз)

3. «Петушок»

Стать прямо, ноги расставить, руки опустить.

Поднять руки в стороны – вдохнуть, а затем со словами «ку-ка-ре-ку» выдохнуть (4 – 6 раз)

4. «Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух» (20 секунд)

5. «Гуси»

Медленно ходить по комнате. На вдох ходить по комнате – поднимать руки в стороны, а на выдох – опустить вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у-у-у» (1 метр)

6. «Весёлый мячик»

Стать прямо, ноги расставить.

Поднять руки с мячом (диаметр до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч вперёд от груди со звуком

«у-х-х-х», выдох, догнать мяч (4 – 5 раз)

ИТОГ:

- Зачем человеку нос?

- Чем нос зайчика отличается от носа мальчиков?

- Что нельзя делать с носом, чтобы не навредить ему?

- Что нужно делать, чтобы наш нос был здоровым?

БЕСЕДА «Почему нужно мыть руки»

Задачи:

1. Продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни.

2. Воспитывать привычку мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, умение устанавливать последовательность действий.

3. Разучить потешку.

4. Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур.

5. Подвести к понятию «Чистота - залог здоровья».

Ход беседы:

Все болезни у ребят,

От микробов говорят.

Чтоб всегда здоровым быть,
Надо с мылом и водой дружить.

- Каждый день, и дома, и в детском саду, приходя с прогулки и после туалета, после игр и перед едой вам говорят одно и то же - «Не забудь помыть руки!».

- Кто знает, зачем нужно постоянно мыть руки? Они же и так чистые! (Ответы детей).

- Правильно ребята, «На руках, как и на всех окружающих предметах, содержится множество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать очень сильные заболевания».

Давайте сейчас посмотрим на наши ручки (поверните их ладонками вверх и скажите, вы видите там микробов). (Ответы детей).

- Микробы очень маленькие и их нельзя увидеть без специальных увеличительных приборов, их можно разглядеть только под микроскопом. Микробы живут везде – в воздухе, в воде, на руках, продуктах, шерсти животных, игрушках и других предметах.

- А что нам поможет избавиться от этих микробов? Отгадайте!

Это наш хороший друг,

Терпеть не может грязных рук.

На грязь оно сердится,

В руках оно вертится.

Запенится вода.

От страха грязь бледнеть начнет

И побежит и потечет.

Исчезнет без следа.

А руки станут чистыми,

Душистыми, душистыми

Узнали без труда.

- Правильно, конечно, все микробы боятся мыла с водой. Вода и мыло - настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

Что же детям пригодится,

Чтобы начисто умыться?

Нам нужна водица.

Что с рук грязь смывает.

Мыло детям помогает.

Чисто-чисто умывались.

Чем же дети вытирались? *Полотенцем.*

В умывальник мы идем,

Мыло и полотенце сейчас найдем.

Дети и воспитатель проходят в туалетную комнату.

Правила правильного мытья рук.

Закатай рукава.

Намочи руки.

Возьми мыло и намыль руки до появления пены.

Потри не только ладони, но и тыльную их сторону.

Смой пену.

Проверь, хорошо ли ты вымыл руки.

Вытри руки.

Проверь, сухо ли ты вытер руки – приложи тыльной стороной к щеке.

(Продемонстрировать все стадии мытья и вытирания рук).

Ребята, давайте мы прямо сейчас дадим торжественное обещание, о том, что всегда будем дружить с мылом и водой.

Торжественное обещание

Чтоб в грязнулю и неряху

Мне не превратится,
Обещаю каждый день чисто-чисто (*мыться*).

2.Быть хочу я очень чистой,
А не черной галкой,
Обещаю я дружить с мылом и (*мочалкой*).

3.А еще два раза в сутки
Обещаю чистить (*зубки*).

4.Обещаю всем кругом
Быть послушным малышом.
Ходить чистым и опрятным,
Очень, очень (*аккуратным*).

Воспитатель завершает беседу предложением разучить потешку:

Мойся мыло не ленись,
Не выskalывай, не злись,
Ты зачем опять упало,
Буду мыть тебя с начала.

ИТОГ:

- Зачем нужно постоянно мыть руки?
- Правила правильного мытья рук.

БЕСЕДА «Что такое личная гигиена»

Цель: формирование культурно-гигиенических навыков.

Задачи: расширить знания детей о культурно-гигиенических навыках;

- дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;
- воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически, за чистотой ногтей, умение самостоятельно чистить зубы.

Ход беседы:

Сегодня мы с вами будем говорить о правилах личной гигиены. Как вы думаете, что такое «личная гигиена»? (ответы детей).

- Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.
- Что надо делать, чтобы всегда быть чистым и опрятным? (купаться, умываться, чистить зубы, мыть уши, причесывать волосы, следить за чистотой одежды, обуви).
- Как вы думаете, быть опрятным – это только содержать в чистоте свое тело? Или надо делать что-то еще?
- Какой должна быть одежда человека? Его вещи? (Чистой, опрятной).
- У каждого человека есть индивидуальные предметы, которыми пользуется только хозяин. Какие индивидуальные предметы вы знаете? (зубная щетка, расческа, полотенце).
- Почему нельзя причесываться чужой расческой?
- Чистить зубы чужой щеткой?
- Пользоваться чужим полотенцем? Подвести к выводу, что соблюдение правил личной гигиены поможет не только выглядеть красиво, но и оградить организм от попадания микробов и других вредных элементов.
- Какие индивидуальные предметы есть у вас? Как они хранятся? Как вы ими пользуетесь?
- Скажите, ребята, а когда мы моем руки? (Перед едой, после туалета, после прогулки и по мере загрязнения).
- Ребята, а чем покрыто наше тело? (Кожей). Правильно, кожа защищает наше тело от болезней. А когда вы бегаєте, прыгаете и вам становится жарко, на коже появляются капельки пота. Если кожу долго не мыть, то на ней скапливается жир и пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает

защищать наше тело от микробов. Грязная кожа может принести вред здоровью. И кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны окружающим. Вот почему кожу нужно мыть, за ней необходимо ухаживать.

Руки и лицо моют несколько раз в день по мере загрязнения. А почему руки нужно мыть обязательно перед едой. - Правильно, потому что там микробы. – А что такое микробы? - Микробы очень маленькие и живые, но мы их не видим. Они попадают в наш организм и вызывают болезнь. Микробы живут в грязном теле. – Как вы думаете, чего боятся микробы?

- Правильно, микробы боятся мыла и воды.
- Как защитить себя от микробов?
- Совершенно верно, чтобы защититься от микробов надо:
- мыть руки перед едой;
- не есть и не пить на улице;
- есть только мытые овощи и фрукты;
- есть только из чистой посуды;
- когда кашляешь или чихаешь закрывать нос и рот платком.

А сейчас послушайте стихотворение и еще раз убедитесь в том, что руки надо мыть очень часто.

Не видали разве на руках грязь вы?

А в грязи живет зараза, незаметная для глаза.

Если руки не помыв, сели пообедать мы.

Вся зараза эта вот к нам отправится в живот.

Грязные руки грозят бедой. Чтоб хворь тебя не сломила,

Будь культурен перед едой – мой руки с мылом.

В. Маяковский.

- А вы умеете правильно мыть руки? Расскажите, как вы это делаете? Давайте, все вместе попробуем представить себе, что мы моем руки.

Выполняется имитация движений:

Закатить рукава.

Намочить руки.

Взять мыло и намылить руки. Затем положить мыло и хорошо намылить каждый пальчик, а затем всю ладонь.

Смыть водою мыло.

Закрыть кран.

Вытереть руки.

Опустить рукава.

- Говорят от здоровья этого зависит и здоровье всего организма. Послушайте подсказку, мы ими пережевываем пищу, измельчаем ее для лучшего проглатывания и переваривания в желудке. Что это? (Зубы).

- Белые, блестящие зубы – эта красивая улыбка, красивое лицо, хорошее настроение. Зубы покрыты эмалью. Она очень твердая, но если за зубами неправильно ухаживать, даже этот материал не выдержит. В зубах появляются дырки (кариес). Большая дырка в зубе – всегда очень больно. А кроме того плохие зубы вредят другим органам – желудку, почкам, глазкам. Вот почему говорят, что от зубов зависит здоровье организма. Поэтому чтобы не скапливались микробы на зубах от остатков пищи, рот надо полоскать после каждого ее приема.

- Кто знает, сколько раз в день необходимо чистить зубы?

- Правильно, зубы надо чистить 2 раза в день своей личной зубной щеткой с пастой. Зубы надо чистить тщательно, долго, не менее 2-4 минут.

- Ребята, посмотрите, к нам в группу пришло письмо. Давайте узнаем, от кого.

Дорогие ребята!

*Я посылаю вам письмо. В нем находятся интересные загадки, задачки и отгадки к ним.
Постарайтесь разгадать. Желаю удачи. До свидания. Ваши Мойдодыр.*

- Отгадайте, что там лежит?

Лег в карман и караюлю:

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. (Носовой платок).

Гладко и душисто, моет очень чисто.

Нужно, чтоб у каждого было. – Что, ребята? (Мыло).

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. (Мочалка).

Вот раскинулась мочалка,

Ей спины твоей не жалко,

Пенит, мылит, отмывает

Телу чистоты желает.

Ты с мочалкою дружи,

Где, что грязно – ей скажи.

Грязь на теле – не беда –

Ототрет все без труда.

Вытираю я, стараюсь,

После бани паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце).

Хожу – брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа).

Кто чистит зубы нам,

По утрам и вечерам. (Зубная щетка).

Я щетка – хохотушка. Зубам твоим подружка.

Люблю все убирать. Мести и вычищать.

Здравствуйте, друзья, я тюбик!

И совсем я не опасен.

Мятный запах мой приятен.

Я не жадный говорю,

Пасту всем свою дарю.

Чтоб улыбка засияла белизной,

Вы, ребята, подружитесь и со мной.

- Это предметы личной гигиены.

- Ребята, вы знакомы с этими предметами? Для чего они нужны?
- Какие предметы нужны, чтобы умыться? (мыло и полотенце).
- А какие предметы нужны, чтобы почистить зубы? (зубная щетка и зубная паста).

Торжественное обещание

Чтоб в грязнулю и неряху

Мне не превратится, обещаю каждый день

Чисто, чисто ...(мыться).

Быть хочу я очень чистой.

А не черной галкой.

Обещаю я дружить с мылом и ... (мочалкой).

А еще два раза в сутки

Обещаю чистить ...(зубки).

Обещаю всем кругом

Быть послушным малышом.

Ходить чистым и опрятным

Очень, очень ...(аккуратным).

Соблюдение правил гигиены поможет нам быть здоровыми.

Пословицы о чистоте и здоровье.

- В здоровом теле – здоровый дух.
- Кто аккуратен, тот людям приятен.
- Чаще мойся, воды не бойся.
- Мыло серо, да моет бело.
- Будет мыло пениться, грязь куда – то денется.
- Чаще руки мой, грязь вся смывается водой.
- Где чистота, там и здоровье.
- Ребята, а вы заметили, что мы с вами сами составили правила личной гигиены. Давайте их повторим.

Нужно мыть руки с мылом: перед едой, после посещения туалета.

Умываться по утрам и вечерам.

Два раза в день чистить зубы.

Подстригать ногти.

Следить за одеждой, ее чистотой.

Не забывать о предметах личного пользования.

Расчесывать волосы.

Желаем вам всегда соблюдать правила гигиены и тогда вы всегда будете здоровы и веселы, и у вас всегда будет хорошее настроение.

ИТОГ:

- Что такое личная гигиена?
- Какие индивидуальные предметы есть у вас? Как они хранятся? Как вы ими пользуетесь.
- Как защитить себя от микробов?
- Как правильно мыть руки?
- Сколько раз в день необходимо чистить зубы?

БЕСЕДА « Что такое микробы »

Цель беседы: дать детям простейшие представления о микроорганизмах, об их свойствах (растут, размножаются, питаются, дышат). Узнать, что микроорганизмы бывают полезными и вредными; познакомить с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями.

Материалы и оборудование:

- картинки с изображением разных микроорганизмов (взяты из школьного учебника ботаники);
- пластилин.

Ход беседы:

Вос-ль: *Дети, кто из вас знает, что такое микробы? Вернее, кто такие микробы?* (Выслушать ответы детей и их предположения).

Вос-ль: Микробы – это очень маленькие и живые существа. Они не видны простым глазом. Чтобы их увидеть, надо смотреть в особый прибор, который называется «МИКРОСКОП». Посмотрите, ребята, на этот прибор.

- *Как называется прибор, в который рассматривают микробы?*

Дети: микроскоп.

Вос-ль: правильно, микроскоп, давайте скажем хором название этого прибора.

- У них нет ни рук, ни ног, ни рта, ни носа. Нет желудка, сердца, легких. Это просто шарики или палочки, вот посмотрите. (показ таблицы с микробами).

- Но они также, как и мы едят, дышат, двигаются.

Вос-ль: *Как они передвигаются?* У некоторых есть хвостики, которые называются жгутиками. Жгутик вращается как пропеллер самолета и микроб движется. Но у большинства жгутиков таких нет. В жидкости они просто слегка подпрыгивают – как мячик, который мы бьем ладошкой об пол. Там, где сухо, их переносит воздух (ветер). А часто их переносят люди и животные. Например, были микробы на яблоке. Они прилипли к рукам, и человек своими руками перенес их в рот. Были микробы в земле. Ребенок играл на улице – микробы прилипли к пальцам. Потом ребенок пошел домой, и стал грязными руками есть. Микробы с пальцев прилипли к хлебу, яйцу, груше и вместе с ними попали в желудок. Вот так они и передвигаются.

Вос-ль: А теперь рассуждайте сами. Бегала собака около мусорного ящика...

ДОГАДАЙТЕСЬ, как микробы попали в желудок?

Дети: Микробы прилипли к ее шерсти, морде, лапам. Ребенок погладил собаку – они прилипли к рукам, потом с едой попали в желудок.

Вос-ль: *Что едят микробы?* (Ответы детей).

- Правильно, микробы едят все: хлеб, фрукты, овощи, суп, листья деревьев, краску, землю.

Вос-ль: Сейчас я вам покажу кусочек хлеба, на котором поселились особые микроорганизмы, которые называются ПЛЕСЕНЬЮ.

Вос-ль: Большинство микробов для нас не опасны. Даже, наоборот, они бывают очень полезными. Например, с помощью микроорганизмов делают кефир, простоквашу, йогурт, сыр, и многие другие вкусные продукты. Но некоторые микробы бывают очень вредными. Это те, которые едят здорового человека или животного. Они ничего не могут есть, кроме человека. Но человеку не нравится, что его едят микробы и он начинает с ними бороться. То время, когда идет борьба, называется болезнью. Чтобы было легче бороться, человек помогает себе. Он пьет лекарства или делает уколы.

- *Кто кого победит?*

Конечно, в конце концов побеждает человек. Но болеть все равно неприятно. Человек теряет силы, у него поднимается температура, болит голова, горло. Эти микробы специально стараются ослабить человека, чтобы им было легче справиться с ним.

Вос-ль: В зависимости от того, где поселились бактерии, возникает та или иная болезнь. Например, *если микроб поселился в горле, бывает что?* (Ангина).

- *Если в ухе?* (Воспаление уха).

- *Если в зубе?* (Кариес).

Бактерии могут поселиться в кишечнике, тогда появляются боли в животе и может начаться диарея. Это человек пытается выбросить из себя как можно больше бактерий. Но

и микробам это полезно, когда у человека расстройство желудка или он чихает, кашляет.

- *Как вы думаете, почему?* (Ответы детей).

Правильно, бактерии размножаются вокруг, и у них появляется возможность попасть ко многим другим людям, заразить их.

Вос-ль: У микробов есть одно интересное свойство. Они не только питаются, но и размножаются. Это значит, что из одного микроба очень скоро получается много новых таких же, как и он, микробов.

Особенно быстро они размножаются в организме человека. Там тепло, много еды, много влаги, и они чувствуют себя очень хорошо. Их количество быстро увеличивается. Как это происходит? Давайте посмотрим.

- Отделите кусочек пластилина и скатайте из него шарик. Вот так выглядит микроб, который вызывает ангину и другие заболевания. Через некоторое время микроб делится пополам. Разделите шарик на две части. Получились две новые бактерии. Сначала они маленькие, но они питаются, растут, поэтому становятся большими. Оторвите немного пластилина от общего куска и прилепите к нашим бактериям. Как будто ваши бактерии выросли. (Дети выполняют). Правильно.

- *Что теперь с ними произойдёт?*

(Ответы детей).

- *Правильно, скоро разделятся. Разделите каждую бактерию пополам. Сколько стало?* (Четыре).

- *Они скоро вырастут. Увеличьте размер своих бактерий.* (Дети выполняют).

- *Что будет дальше?* (Ответы детей).

- *Правильно, вот так их становится всё больше и больше, и человек заболевает всё сильнее и сильнее.*

- *А теперь посмотрим, что будет с бактериями, когда человек принял лекарство? Они сморщились и слиплись между собой.*

Слепите шарики вместе, сдавите их.

- *Вот и нет микробов, вот и справился организм. Выздоровел. Человек научился бороться с ними.*

Вос-ль: *Так ли уж опасны бактерии?*

- Конечно, нет! Человек научился с ними бороться. Кожа не пропускает их внутрь. В крови есть вещества, которые уничтожают бактерии. Поэтому, не смотря на то, что вокруг их много, люди ничем не болеют. А если заболевают, то поднимается t , и микробы погибают.

Вос-ль: *На кого в первую очередь нападают микробы?* (Ответы детей).

- Правильно, на тех, кто сам слаб: очень переохладился, бегал раздетый на холоде, пил ледяную воду. Может быть и по – другому. Количество микробов рядом с человеком резко увеличилось. Например, он был в контакте с больным, пил грязную воду, или ел немытые фрукты, на которых очень много микробов. Но самое главное надо быть крепким, здоровым, закаленным, приучать себя к жаре и холоду. Тогда никакие микробы не страшны, даже если их будет много. Организм всегда справиться с ними, если его научить - это делать.

- Конечно, лучше никогда не болеть, всегда быть здоровым. Для этого надо укреплять свой организм, закалять его, приучать к большим нагрузкам. Тогда никакой микроб ему не страшен. Но в то же время надо позволять микробам проникать внутрь.

- *А как они могут попасть внутрь?*

- Во-первых, надо постараться, чтобы вокруг человека вредных микробов было как можно меньше. Поэтому больной человек должен лежать дома, не ходить в детский сад и не заражать здоровых. Ведь, когда он чихает и кашляет, микробы вылетают у него изо рта, носа и разлетаются по воздуху.

Ведь им хочется найти какого-то другого человека, чтобы поселиться в нем. Во – вторых, надо удалять микробы с кожи, овощей, фруктов, игрушек, одежды, мебели.

- *Догадайтесь, как это сделать?*

- Да, достаточно умываться и мыть все то, что я назвала. Тогда организму будет легче бороться с оставшимися микробами. Ведь их будет немного. В – третьих, надо следить, чтобы кожа была целой, чтобы на ней не было ссадин, порезов, расчесов. Конечно, и в этом случае организм справиться, но ему будет гораздо труднее.

- Глядя на свои ранки, вы всегда узнаете, справляется ли организм с микробами или нет. Если ранка сразу закрылась коричневой корочкой – все в порядке. Если кожа вокруг ранки покраснела, значит, микробы тут быстро размножаются, а организм посылает сюда много крови, чтобы бороться с ними.

И совсем уж трудно приходится организму, если возникают нарывы, появляется гной. Значит, микробы почувствовали себя слишком свободно и размножаются очень быстро.

- *Ребята, а если вы поранились, что нужно сделать с ранкой?*

(Промыть ранку, обработать вокруг ранки йодом или зеленкой, перебинтовать).

ИТОГ:

- Что нового узнали?

- Как нужно вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в свой организм?

- А что делать, чтобы проникнув в организм, они не размножались, а погибали?