

## Рекомендации родителям «Бережём своё здоровье»

Подготовила воспитатель: **Гаврилова Е.А.**  
**Февраль 2018 уч.год**

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**

- Тебе, наверное, приходилось слышать, как взрослые говорят: "Врачи - наши друзья". Объясни это выражение.

Расскажите ребенку про доктора Неболейко. 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 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 - иммунитетом. 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 и т.д.

В-третьих, человек сам должен заботиться о своем здоровье. Доктор Неболейко 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)

### **Вопросы и задания**

- Тебе приходилось быть на приеме 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 болезней?
- 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!**