**Беседа о здоровье и личной гигиене с детьми дошкольного возраста**

**Воспитатель.** Сегодня мне хочется поговорить с вами, ребята, о вашем здоровье и о личной гигиене. Как вы думаете, что значит «**личная гигиена**»?

**Дети.** Это значит быть чистым, умываться с мылом, чистить зубы по утрам.

**Воспитатель.** Правильно, личная гигиена - это уход за своим телом, содержание его в чистоте. А что такое «тело»? (Ребята отвечают.)

**Воспитатель** (выводит одного из детей и, обведя одним движением руки его голову, туловище и ноги, объясняет, что все это в целом называется «тело человека»). А сейчас послушайте стихотворение А. Стельмаха «Аист купается»: По воде под ивняком Ходит аист босиком, Потому что эта птица По утрам привыкла мыться. Клювом трогает лозу, На себя трясет росу. И под душем серебристым Моет шею чисто-чисто. И не хнычет: «Ой, беда, Ой, холодная вода!»

Что рассказал поэт про аиста?

**Дети**. Аист любит мыться каждое утро, он принимает серебристый душ, моет свое тело, не боится холодной воды...

**Воспитатель**. Посмотрите внимательно друг на друга. Вы увидите, что наше тело покрыто кожей. Взгляните на свои руки. Вы видите, что кожа гладкая, мягкая, она может растягиваться при движениях. Кожа защищает наше тело от перегрева. Вспомните: когда вы бегаете и прыгаете, вам становится жарко, и тогда на коже появляются капельки пота. Они испаряются, и тело благодаря этому остывает. Кожа защищает наше тело от болезней. Она не пропускает в организм микробы и вирусы, которые вызывают различные заболевания. Кожа является и органом чувств, так как она дает возможность ощущать тепло, холод и боль. На коже всегда есть тонкий слой жира, кожного сала. Если кожу долго не мыть, то на ней скапливаются жир и пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать наше тело. Грязная кожа приносит вред здоровью. И, кроме того, грязные, неряшливые люди неприятны всем окружающим. Вот почему кожу нужно мыть, за ней необходимо ухаживать. Чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно теплой водой с мылом.
Каждое утро все дети должны умываться. Мыть лицо, руки, шею, уши, не забывать и про зубы - их надо чистить щеточкой с зубным порошком. После прогулок и вечером, перед сном, вымыть все тело в ванне или под душем! И не забывайте о ногах. Они часто сильно потеют, и на них накапливается грязь. Поэтому перед сном нужно тщательно и чисто, как руки, вымыть ноги. Ухода требуют и ногти на пальцах рук и ног. Под длинными ногтями обычно скапливается грязь. Кроме того, грязь под ногтями придает рукам неряшливый вид. Такими ногтями можно поцарапать кожу себе и товарищу. Один раз в две недели ногти необходимо аккуратно подстригать. Не следует забывать и о том, что так же тщательно нужно следить за волосами, так как на них, между ними накапливается много кожного жира, грязи и пыли. Легче ухаживать за короткими волосами: они лучше промываются. Поэтому желательно, чтобы мальчики стригли волосы коротко, особенно в летнее время. Девочкам, у которых длинные волосы, нужно мыть голову не реже одного раза в неделю. После мытья волосы следует расчесать только своей и обязательно чистой расческой.

А теперь давайте проверим, умеете ли вы правильно умываться.

Двое или трое детей, подготовленные к демонстрации, показывают, как нужно умываться. Воспитатель обращает внимание остальных детей на следующее:

1. Если вы моете руки под краном, то сначала нужно открыть холодную, а затем горячую воду.

2. Умываться лучше всего раздетыми до пояса или в трусиках и майке.

3. Полотенце (обязательно только свое) следует повесить на гвоздик или на спинку стула, а не накладывать себе на шею или плечо, так как на него при умывании попадут брызги и оно станет грязным и мокрым.

4. Сначала нужно хорошо вымыть руки с мылом под струей воды. Руки следует намыливать 1-2 раза, потереть ладони одна о другую, между пальцами, затем тщательно смыть мыльную пену и проверить чистоту ногтей.

5. Затем, уже чистыми руками, вымыть лицо, шею и уши.

6. После умывания следует насухо вытереться чистым, сухим полотенцем и повесить его на свое (ваше) место. У каждого из вас должно быть свое полотенце.

7. Воспитатель подчеркивает, что если полотенце, после того как им вытирались, остается чистым, значит, вы правильно и хорошо вымылись. Вот видите, как приятно смотреть на чистых, аккуратных, вымытых детей!

**Воспитатель**. Особенно важно, ребята, следить за чистотой своих рук. Руками вы берете различные предметы, игрушки, карандаши, книжки, вы играете в мяч, гладите животных, притрагиваетесь к различным предметам в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть микробы, часто не видимые глазом. А они остаются на коже ваших пальцев. Если брать немытыми руками хлеб, яблоко, конфету, то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в ваш организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека к здоровому.

Вот как об этом говорит Маяковский:

Не видали разве  Вся зараза эта вот

На руках грязь вы?  К нам отправится в живот.

А в грязи - живет зараза  Грязные руки грозят бедой.

Незаметная для глаза.  Чтоб хворь тебя не сломила,

 Если руки не помыв,  Будь культурен: перед едой

 Пообедать сели мы,  Мой руки мылом!

**Беседа на тему: «Если что у вас болит, вам поможет Айболит» (образовательная деятельность)**

**Цель:** Сформировать понятие, что у каждого человека есть право на здоровье, на медицинскую помощь. Воспитывать сочувствие, сострадание.

**Задачи:**

**Развивающие:**

- формировать у детей представления об условиях, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

- формировать необходимость заботиться и беречь свой организм;

- формировать навыки безопасного поведения.

**Обучающие:**

- учить тому, чтобы в случае необходимости дети обращались за помощью к взрослым;

- учить знать своё право на медицинское обслуживание.

**Воспитывающие:**

- воспитывать желание придерживаться режима дня;

- воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены;

- воспитывать желание у детей заботиться о своем здоровье;

 -воспитывать сочувствие, сострадание.

**Методические приемы:**

Рассказ воспитателя, объяснение, вопросы к детям, дидактическая игра-викторина, игра-анкета, загадывание загадок, использование наглядного материала, оздоровительная минутка, динамическая пауза.

**Материалы и оборудование:**

Медицинские (игровые) принадлежности, демонстрационный материал, символ изучаемого права, телефон

**Предварительная работа:**

Знакомство детей с профессией врача, экскурсии в медпункт детсада, поликлинику, чтение «Айболита» К.И. Чуковского, «Про девочку, которая плохо кушала» С.Михалкова, сказки о витаминах «Школа богатырей»

**Ход:**

Воспитатель:

- Здравствуйте, дети! А вы знаете, что слово «здравствуй» означает «будь здоров»!? Люди при встрече желают друг другу доброго здоровья. Хорошо, если, приветствуя человека, вы назовете его имя, улыбнетесь. Так вы подарите друг другу здоровье и хорошее настроение.

- Согласитесь, ребята, приятно чувствовать себя здоровыми, бодрыми и веселыми! Ведь как говорили древние мудрецы «В здоровом теле, здоровый дух!». Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, «Здоровье дороже золота», «Здоровье ни за какие деньги не купишь», может, и вы назовете несколько?

Вопросы к детям:

- Что такое здоровье?

- Как можно сохранить и укрепить свое здоровье?

- Что помогает человеку быть здоровым? («Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»; режим дня; физкультура, прогулки, подвижные игры; отдых; питание.)

- Охарактеризуйте здорового человека. (Сильный, умный, стройный, счастливый, целеустремленный, чистоплотный, аккуратный, жизнерадостный);

- Охарактеризуйте больного человека. (Грустный, бледный, раздражительный, слабый);

- Какие детские болезни вам известны? (Ответы).

- Какую болезнь называют «болезнью грязных рук» и почему? (Ответы).

Воспитатель:

- Надеюсь, вы поняли, чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота – залог здоровья». Кроме этого, необходимо соблюдать в жизни правильный режим.

**Упражнение на координацию речи с движением:**

- Руки вверх, руки вниз, на носках приподнимись,

вправо, влево наклонись, повтори наклон - раз пять,

а теперь, дружок, присядь!

Дети и воспитатель выполняют соответствующие движения.

Вопросы детям:

- Каких друзей здоровья вы знаете? Расскажите.

- Какие водные процедуры вы делаете по утрам?

- Чем полезен режим дня? Соблюдаете ли вы его?

- Почему неряхи и грязнули часто болеют?

- Что дарит нам движение?

- Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Загадки:

Его бьют, а он не плачет, Только прыгает и скачет (мяч).

Высоко волан взлетает Легкий и подвижный он.

Мы с подругою играем На площадке в … (бадминтон).

Любит Евсей Играть в … (хоккей).

**Игра «Неоконченные предложения».**

Я буду здоров, если буду … (делать зарядку).

Я буду здоров, если буду … (соблюдать правила личной гигиены).

Я буду здоров, если буду … (заниматься физкультурой).

Я буду здоров, если буду … (вовремя и правильно питаться).

Воспитатель:

- Хочешь быть здоров, ребенок, прояви волю и терпение. Наше здоровье зависит от нас самих.

**Знакомство детей с правом на охрану здоровья и медицинское обслуживание.**

Воспитатель:

- В Конвенции о правах ребенка записано, что у каждого ребенка есть право на охрану здоровья и медицинское обслуживание. Этот символ (на нем изображен медицинский крест красного цвета) будет напоминать вам об этом праве. Вы постепенно растете, физически развиваетесь, но ваш организм недостаточно защищен от разных детских болезней. Поэтому детям необходима постоянная забота врачей, медицинская помощь. Ребенок имеет право на медицинскую помощь с самого рождения. Врач советует мамам, как нужно ухаживать за малышами, чем кормить, какие давать витамины, чтобы детки росли крепкими.

О вашем здоровье заботятся ваши близкие, родные, воспитатели, государство, так как здоровье - главная ценность человеческой жизни.

- Что будет, если не лечить болезни? (ответы детей).

**Устная анкета:**

- Кто и как заботится о твоем здоровье?

- Как?

Родители:

- Заботятся о тебе, обеспечивают питанием, одеждой, водят в поликлинику, ухаживают, занимаются с тобой.

Врачи:

- Лечат, делают прививки, операции, наблюдают, консультируют.

Воспитатели и сотрудники детского сада:

- Соблюдают режим дня, охраняют твое здоровье, следят за чистотой и свежестью воздуха, помогают.

Повара:

Готовят вкусную и полезную пищу.

Строители:

Строят дома, детские сады, школы, больницы.

Писатели:

Пишут полезные книги о здоровье, режиме дня, питании и др.

Художники:

Рисуют плакаты о том, как сохранить здоровье.

Композиторы, музыканты, певцы:

Сочиняют и исполняют музыку, которая успокаивает и полезна для здоровья.

Клоуны, актеры:

Создают хорошее настроение, что также полезно для здоровья.

Тренеры, инструкторы по физвоспитанию:

Проводят физкультурные занятия и спортивные тренировки, которые сохраняют здоровье.

Воспитатель:

- Вот видите ребята, сколько людей заботится о вашем здоровье, и это не случайно. Право детей на медицинский уход записано в Конвенции ООН о правах ребенка.

**Физкультминутка:**  Вот нелегкое задание – Надо сделать приседание, Раз присядем, два присядем, В третий раз присесть сумели. Раз-два, раз-два начинается ходьба.

Дети и воспитатель выполняют соответствующие движения.

Загадка:

- Кто вылечит корь и ангину, пропишет лекарства и витамины? (врач)

Воспитатель:

- Если заболело ухо,

Если в горле стало сухо,

Не волнуйся и не плачь-

Ведь тебе поможет врач!

**Викторина по произведению К.И. Чуковского «Айболит».**

Где больше всего любил сидеть Айболит?

Подсказка: Добрый доктор Айболит!

Он под … сидит (деревом).

Кто прислал Айболиту телеграмму?

Подсказа-------------- ГИППОПОТАМ

Помогите восстановить текст телеграммы: «Приезжайте, доктор, В Африку скорей И спасите, доктор, Наших малышей!» Текст разрезан: на каждом листке – по одному слову. На обратной стороне написана цифра, указывающая на место слова в тексте.

Вспомните, какое слово повторял Айболит на пути в Африку?

Подсказка: И одно только слово твердит Айболит:

Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо!

Кто помог Айболиту добраться до Африки?

Подсказка: И сейчас же к нему из-за ёлки

Выбегают мохнатые … (волки)

-Садись, Айболит, верхом,

Мы живо тебя довезем!

Но тут подплывает … (кит).

- Садись на меня, Айболит,

И, как большой пароход,

Тебя повезу я вперед!

И сейчас же с высокой скалы

К Айболиту слетели … (орлы)

- Садись, Айболит, верхом,

Мы живо тебя довезем!

Удалось ли Айболиту вылечить бедных зверей? Чем?

(Да. Шоколадом, градусниками, гоголем - моголем).

Воспитатель:

- Хорошо, когда на страже здоровья детей стоят такие врачи как Айболит. Хорошо, что такие люди заботятся о детях, опекают их, учат всему. Но и вам, ребята, необходимо уже сейчас бережно относиться к своему здоровью и своей безопасности. Вы обязаны вести себя так, чтобы не случилось беды во время игр, развлечений и занятий спортом. Чтобы избежать несчастных случаев, нужно соблюдать определенные правила.

**Составление с детьми правил предупреждения несчастных случаев.**

Будь внимателен и осторожен.

Не бегай, сломя голову.

Убирай игрушки на место.

Не играй с острыми предметами.

Не играй со спичками.

Не катайся по льду в скольких ботинках.

На горке не толкай друг друга.

Не сталкивайся друг с другом.

**Рефлексия**

Работа на дом для закрепления темы «Право ребенка на охрану здоровья и медицинское обслуживание»: «Придумай вместе с родителями знаки для охраны здоровья».

Воспитатель:

- Крепкого вам здоровья, ребята!