**ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

Методическое пособие: К.Ю.Белая. Формирование основ безопасности дошкольников.2-7 лет. - М: Мозаика-Синтез, 2018

**Тема: «Бережем свое здоровье, или Правила доктора Неболейко»**

**Размышляем вместе с взрослыми**

Для формирования здорового образа жизни необходимо рассказывать  
ребёнку о профилактике заболеваний, сообщать элементарные сведения  
о лекарствах и болезнях. Однажды переболев, ребенок научится сравнивать состояние здорового и больного человека. А вот о множестве  
причин, которые приводят к болезням, и о том, как избегать болезней.  
ему надо рассказать. Бывает нелегко убедить ребенка мыть руки перед  
едой, не брать в рот сосульки, не есть снег, не сидеть долго за компьютерными играми или перед телевизором и т.д. Дошкольнику сложно  
осознать связь между болезнью и ее причинами, но научить ребенка  
заботиться о своем организме, не вредить ему крайне важно.

Полезно познакомить 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.

A теперь познакомься: это доктор Неболейко. (Показ иллюстрации. *См.приложение*)  
Он лечит людей и много знает о болезнях. С помощью микроскопа (*См.приложение)* (увеличительного прибора) 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 скапливается на наших руках, ведь ими мы касаемся разных предметов на улице, в местах, где много народу, гладим наших питомцев - животных, общаясь с ними.

***Запомни правила доктора Неболейко:***

* не тереть плаза грязными руками;
* не брать пальцы в рот;
* придя домой с улицы, мыть руки;
* мыть руки перед едой.

Во- вторых организм человека обладает защитным механизмом и способен сопротивляться различным инфекциям. Это свойство организма называется «иммунитет». Но у слабого организма и иммунитет слабый.  
Для укрепления иммунитета выполняй правила доктора Неболейко.

* соблюдай гигиену, содержи вещи и свою комнату в чистое  
  соблюдай режим дня;
* закаляйся: принимай воздушные и солнечные ванны, летом купайся в реке, озере, море; занимайся гимнастикой; принимай душ.

В-третьих, человек сам должен заботиться о своем здоровье. Доктор  
Неболейко предупреждает: при кашле и чихании изо рта человека  
вылетают мельчайшие частички слюны. Больной гриппом человек выделяет с кашлем и чиханием вирус (источник болезни)

передается по воздуху. Вот почему при контактах с больным

нужно носить гигиеническую маску, чтобы не заразиться.  
**Вопросы и задания.**

* Где работает врач? (В поликлинике, в больнице.)
* Как выглядит врач, во 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?
* Тебе приходилось быть на приеме у врача? Расскажи об этом.
* Почему мух называют разносчиками болезней?
* Можно ли пить воду из водоема?
* Каждый врач имеет свою специализацию.

**Продолжи предложения:**

* Врача, который лечит заболевания глаз, называют... (окулист).
* Врача, который лечит заболевания ушей, горла, носа называют.  
  (лор).  
  Врача, который лечит простудные заболевания, заболевание сердца и других внутренних органов, называю… (терапевт).
* Врача, который лечит ушибы, переломы, делает операции, называют… (хирург).
* Врач, который лечит зубы, называют… (стоматолог).
* Врачу помогает... (медсестра).
* Врача, который лечит животных, называют... (ветеринар).

**Правила гигиены**

* Обязательно мой руки перед едой.
* Утром и вечером умывайся и чисти зубы.
* Следи за чистотой своего тела, закаляйся.
* He 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.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**



