

Профилактическая беседа на тему: «Где живёт инфекция?»

Провела: Тимохова М.А.

Цель: Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи: Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; умываться, по мере необходимости мыть руки. Следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Ход беседы

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым. Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?

Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. «Чистота — залог здоровья».

Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, — он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

Представьте себе неопрятно одетого неряшливого мальчугана Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полосочки грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой. Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?

На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха, дизентерия и другие.

Как же избежать «Болезни грязных рук»?

Во-первых, правильное мытьё рук. Нанеси мыло на руки и сначала распредели между ладонями. Затем по тыльной стороне кистей рук и между пальцами. Сцепи пальцы рук и соверши несколько втирающих движений. Обхвати

большой палец и сделай несколько вращательных движений кистью. Потри кончиками пальцев о противоположную ладонь. Повтори п. 4-5 другой рукой. И, наконец, тщательно смой мыло и просуши руки полотенцем.

Во-вторых, защита при чихании. Этому тоже надо учиться. Неправильно чихать, прикрываясь рукой. Правильно чихать, прикрываясь платком, локтём или плечом.

В третьих, хорошая влажная уборка помещения. Микробы гибнут в прохладном и влажном воздухе.

Ребята, расскажите, все случаи, когда нужно мыть руки с мылом. Правильно! Когда вы приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина. Руки нужно мыть перед едой и после еды. Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком и другими животными. Не забывайте также мыть руки после туалета! Ногти необходимо подстригать, ногти должны быть закругленными, короткими, а главное — под ними не должно быть грязи!

Чтение стихотворения Ю. Тувима:

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Все равно какой водою:

Кипяченой, ключевой,

Из реки, иль из колодца,

Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем

- Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой!

Потерпите - не беда!

И чернила и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще

- Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто.

До свиданья! Ваш Тувим.

Итог. «Запомнить нужно навсегда! Залог здоровья -чистота!»