

БОЛЕЗНИ ГРЯЗНЫХ РУК

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
Моеет 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 бегаєте 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. 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.