**Памятка**

**Тема: Бережем свое здоровье, или правила доктора Неболейко"**

**Размышляем вместе с взрослыми**

Для формирования ЗОЖ надо рассказывать ребенку о профилактике заболеваний, сообщать элементарные сведения о болезнях. О том множестве причин, которые приводят к болезням, и о том, как избегать болезней.

**О чем рассказать ребенку**

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 Неболейка**:

-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 и способен сопротивляться различным инфекциям. Это свойство организма называется «иммунитет». Но у слабого организма и иммунитет слабый.

**Для укрепления иммунитета выполняй правила доктора Неболейка:**

-Соблюдай режим дня;

-Соблюдай гигиену, содержи вещи и свою комнату в чистоте и порядке;

-Закаляйся: принимай воздушные и солнечные ванны, летом купайся в реке, море; занимайся гимнастикой; принимай душ и т.д.

Доктор Неболейка предупреждает: при кашле и чихании изо рта человека вылетают мельчайшие частички слюны. Больной гриппом человек выделяет с кашлем и чиханием вирус (источник болезни), который передается по воздуху .Вот почему при контактах с больным надо носить гигиеническую маску, чтобы не заразиться.

**Вопросы и задания**

-Тебе приходилось быть на приеме у врача?

Расскажи об этом. 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 и чихании надо пользоваться платком или отворачиваться в сторону от тех, кто находится рядом?

- Почему мух называют разносчиками болезней?

- Можно ли пить воду из водоема?

Каждый врач имеет свою специализацию.

**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.

**Игры и пособия по теме**

Сказка К.И.Чуковского «Доктор Айболит».

Игра «Вылечи свою любимую игрушку».

**Игра «Составим меню»**

Предложите ребенку вместе с вами составить меню на обед: салат, первое и второе блюдо, десерт. Расскажите о продуктах, которые потребуются для приготовления такого обеда. Предложите ребенку вспомнить и назвать витамины, которые содержатся в этих продуктах.

Используемая литература: К.Ю.Белая

Формирование основ безопасности у дошкольников Для занятий с детьми 2-7 лет.

Издательство мозаика-синтез Москва, 2015