

Сказки Страны здоровья. Беседы с детьми о здоровом образе жизни

Наталья Иванова, Татьяна Шипошина, Светлана Сон

От авторов

Дорогие читатели – дошкольники, ученики начальных классов, родители и педагоги, детские врачи и психологи! Каждый хочет, чтобы дети были здоровыми и счастливыми, закаленными и веселыми. А для этого важно знать и помнить некоторые простые правила здорового образа жизни уже с раннего детства.

Мы считаем сказки, стихи, игры, песни и загадки о здоровье важным подспорьем для педагогов детских садов, начальной школы, групп продленного дня, клубов, кружков и развивающих центров, нянь, гувернеров, и, конечно, мам и пап, дедушек и бабушек.

Доброжелательный и эрудированный доктор Нечихайкин проведет с читателями десять насыщенных сказочных дней: День чистых брызг, День ослепительной улыбки, День спорта, День вкуснятины, День полезной воды, День зорких глаз, День гуляния босиком, День предостережения от опасностей, День добра и День иммунитета. Каждый из них – часть большой чудесной экскурсии в страну Здоровья.

Доктору поможет любознательный юный химик Химиша Пробиркин. Он будет рассказывать о химических элементах, из которых состоит окружающий мир.

Книга предназначена детям 6–8 лет. Стихи и сказки направлены на формирование навыков здорового образа жизни и безопасного поведения в природе, на улице, дома. Надеемся, что книга поможет детям расти здоровыми и крепкими!

Желаем удачного путешествия по стране Здоровья!

Сайт: ГОУ ЯО "Центр помощи детям"

Курс: Физическая культура и спорт. Уроки.

Книга: 1 Сказки Страны здоровья. Беседы с детьми о здоровом образе жизни

Напечатано:: Гость

Дата: вторник, 19 Март 2024, 16:42

Оглавление

1 Место предисловия

2 День чистых брызг

- 3 Считалочка
 - 4 Веселая умывалочка
 - 5 Муха Жужа
 - 6 Упрямая Маша
 - 7 Дружок
 - 8 Странный дождик
 - 9 Мочалкина сестра
 - 10 На улице Кря-кряков
 - 11 Так приятно!
 - 12 Загадки в ванной
 - 13 Мягкая загадка
 - 14 Полезные советы Нечихайкина
 - 15 Вопросы
 - 1 Вместо предисловия
- Здравствуйте, девчонки и мальчишки!

Меня зовут Будь Здоровыч Нечихайкин. По профессии я доктор. Живу в обычной городской квартире и лечу малышей. Однажды летом из деревни Неболелово ко мне приехали погостить мои племянники Маша и Гоша – весьма любознательные ребята! Им все интересно: как живут насекомые, что такое «иммунитет», сколько пирожных можно съесть в течение дня, в какой обуви лучше всего покорять лужи и канавы, делают ли зарядку сказочные гномы.

Я пообещал Гоше и Маше ответить на все волнующие их вопросы.

Наконец, они улеглись и, повернувшись на бочок, тут же уснули, сладко почмокивая во сне губами.

Проснувшись рано утром...

А что произошло, о чем беседовали герои, с кем познакомились и что нового открыли для себя, вы узнаете из этой книги.

Усвоить полезные советы вам помогут родные и близкие – бабушки и дедушки, папы и мамы, братья и сестры, воспитатели и педагоги.

2 День чистых брызг

– Доброе утро, ребята! – сказал доктор Будь Здоровыч Нечихайкин, войдя в комнату своих племянников Маши и Гоши.

Доктор раздвинул шторы и улыбнулся.

– Умываемся! Завтракаем!

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

– Доброе утро, Будь Здоровыч, – ответили ребята, потягиваясь.

– Пойдем сегодня на речку? – предложил Будь Здоровыч.

– Ур-ра! На речку! – хором закричали Маша и Гоша.

– Только я умыться не хочу-у-у... – протянула Маша.

– Ну, раз ты не хочешь, сейчас мы решим, кто пойдет гулять, а кто останется дома, – произнес Нечихайкин. – Подымайтесь, я вас сосчитаю.

Тут уж ребята сразу вскочили.

3 Считалочка

Рано утром умывались

Мошки, белки, лягушата,

Бегемоты, крокодилы

И веселые мышата!

Рады, рады умываться

Птичка, бабочка, бизон.

Кто у нас большой грязнуля?

Выходи скорее вон!

Маша надула губы и отправилась в ванную комнату. За ней следом побежал Гоша. Он старательно намылил руки и стал смывать мыло под струей воды. А Маша слегка повозила мылом по ладошкам и тоже подставила их под воду. В дверном проеме стоял доктор и внимательно наблюдал за ребятами.

– Вот что я хочу сказать вам, дорогие племяшки, – произнес доктор. – Умывание – это целая наука. Сначала мы тщательно намыливаем руки, затем в течение двадцати секунд растираем мыльную пену по ладоням и пальцам, а затем смываем ее вместе с микробами чистой водой.

– Ну вот еще! Буду я стоять и скучать у раковины целых двадцать секунд, – буркнула Маша.

– Чтобы вам не было скучно, я придумал «Веселую умывалочку». Вы намыливаете ладошки и повторяете за мной. Раз, два, три – начали!

4 Веселая умывалочка

Раз, и два, и три, четыре –

Грозно бродят по квартире

Фуки, бяки и микробы,

Разнося вокруг хворобы.

Ах, вы, бяки грязные,
Вредные, заразные.
Мы с микробами не дружим,
Мылом всех обезоружим,
Смоем чистою водой!
Испугались?
– Ой-ой-ой!

Маша и Гоша улыбнулись и, повторяя за доктором слова «Веселой умывалочки», тщательно вымыли и ополоснули руки.

– Аж скрипят от чистоты! – сказала Маша, довольная своей работой.

– Заканчивайте утренний туалет, я жду вас на завтрак, – напомнил Нечихайкин ребятам.

Завтракали брат с сестрой с удовольствием. Вдруг они увидели, что по столу ползет большая муха. Доктор открыл форточку и выгнал ее на улицу, затем протер стол.

– А что, – спросил Гоша, – муха своими лапками запачкала клеенку? Интересно, мухи моют руки?

– Муха, – пояснил доктор, – разносчик инфекционных заболеваний, в том числе холеры, тифа, желтухи. На ее лапках и хоботке могут быть болезнетворные микробы. Также мухи, постоянно передвигаясь с места на место, переносят яйца глистов.

– Раз она заражает людей, значит, точно не моет руки! То есть, лапы, – улыбнулась Маша.

5 Муха Жужа
Муху Жужу всем кварталом
Приучали к гигиене,
Только муху засосало
С головой болото лени!
Муху Жужу обучали,
Мухе Жуже докучали,
Брали муху на поруки,
Но она не моет руки!

– Ну вот, я же говорила, что муха не моет руки! – воскликнула Маша.

А доктор Нечихайкин хитро улыбнулся в усы.

– Хм... – тихонько произнес Гоша, – а ты и сама не очень любишь умываться...

6 Упрямая Маша

Маша в ванную пришла,

Мыло с полочки взяла...

И обратно положила:

– Надоело ваше мыло!

Умываться не желаю.

Зубы чистить не хочу!

Кран скорее закрываю,

Даже нос не намочу!

Мыла не просила я,

Я и так красивая!

– Я думаю, что Маша после нашего разговора пересмотрит свои взгляды и будет умываться с удовольствием, – решил поддержать племянницу доктор.

– Будь Здоровыч, а что означает слово «гигиена»? – спросил любознательный Гоша.

– Гигиена, – стал объяснять Нечихайкин, – это умение ухаживать за своим телом, а также наука о сохранении здоровья и здоровой жизнедеятельности. Сегодня мы с вами знакомимся с правилами личной гигиены. Они поясняют, как нужно ухаживать за своим телом, чтобы быть крепким и здоровым.

– Мы уже одно правило знаем: надо всегда мыть руки не менее двадцати секунд, – сказал Гоша.

– Верно! – подтвердил Нечихайкин. – Грязь, содержащая болезнетворные микробы, может попасть с рук в рот через пищу. Взяли грязными руками яблоко, надкусили его, и микробы тут же начинают свою вредную работу внутри организма. Поэтому руки следует мыть до и после посещения туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными. Домашних питомцев, кстати, тоже надо купать в определенных случаях. Только не так, как герой следующего стихотворения.

7 Дружок

Ох, у нашего Дружка

Очень грязные бока,

Лапы грязные, и уши,

Нос и мордочка слегка!

Я шампуня взял флакон –

Мыл Дружка со всех сторон,

Пузыри от нас летели

Через кухню на балкон!
Я промок до самых ног,
В коридор течет поток!
Но зато Дружок сияет –
Пахнет вкусно, как цветок!
Скоро мама возвратится –
Ох, она и восхитится!

– Как часто мы должны принимать душ? – неожиданно задал вопрос доктор.

– Я бы плескался в ванне хоть весь день, – радостно произнес Гоша.

– А я не очень люблю мыться, – сказала Маша. – После мытья надо долго вытираться и сушить голову. Скучота...

– Ты неверно думаешь, Машенька! – покачал головой Нечихайкин. – Дело в том, что кожа человека защищает организм от воздействий окружающей среды. Она, словно пограничник на посту, стоит на границе организма человека и окружающего мира – холода, жары, ветра, загрязнений окружающей среды. Кожа регулирует теплообмен. Если она сильно загрязнена, эти функции страдают. Что может помочь нашей коже справиться с загрязнениями? Чтобы ответить на этот вопрос, отгадайте загадку.

8 Странный дождик
Без грозы, без тучи в ванной
Дождь идет немножко странный:
Теплый, добрый, озорной,
Настоящий – проливной!
Я под дождиком стою,
Мою голову свою.

(Душ.)

– Это душ! – хором закричали Гоша и Маша.

– Правильно, это – душ, – подтвердил доктор. – Мыться под ним нужно каждый день. Температура воды должна быть 37–38 градусов, т. е. немного выше нормальной температуры тела. Кожа выделяет сало и пот, которые надо смывать. Если же вы не будете этого делать, создадутся благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов. Кроме душа смыть с кожи загрязнения нам помогает... угадайте – что.

9 Мочалкина сестра
Не щиплет, не кусается
За носик озорной,

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Лишь нежно прикасается
Намыленной спиной.
Старается, заботится
О чистоте с утра
Отличная работница –
Мочалкина сестра!

– Так это же губка! – весело сказал Гоша.

– Верно! С помощью губки и мыла мы удаляем с тела загрязнения, – подтвердил доктор.

– А мне все равно лень умываться... – капризно протянула Маша.

– Понаблюдай за окружающим миром, – предложил Нечихайкин. – Многие животные следят за чистотой своего тела. Например, утенок Яков, большая умница и аккуратист.

10 На улице Кря-кряков
На улице Кря-кряков
Жил маленький чудак,
Носил панаму Яков
И желтенький пиджак.

Был очень аккуратен
В одежде и в делах:
Терпеть не мог он пятен
На майках и штанах.

Бессчетно с головою
Нырлял в огромный таз,
Гордился сам собою
И повторял не раз:

– В штиблетах ярко-крясных,
(Ну, просто крясота!)
Я выгляжу прекрясно
От клюва до хвоста!

Вот как-то утром Яков
С размаху в грязь упал,
Ох, сколько грустных кряков
Услышал весь квартал:

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

– Я стал ужасно грязный!
Неаккуратный! Крря!
Смешной и безобразный!
Похож на дикаря!

В минутку мама-утка
Отмыла малыша,
И сыну нежно, чутко
Сказала, чуть дыша:

– В штiblетах ярко-крясных,
(Ну, просто крясота!)
Ты выглядишь прекрастно –
От клюва до хвоста!

После такого интересного рассказа Маша задумалась, а доктор продолжал:

– Машенька, ты и сама, наверное, понимаешь, что быть чистой всегда приятно. В этом даже кузнечики не сомневаются.

11 Так приятно!
Шел кузнечик Тирлити,
Лужу встретил на пути,
Разбежался, ножкой дрыгнул,
Через лужу перепрыгнул,
Приземлился аккуратно,
Чистым быть – всегда приятно!

– Если душ мы принимаем ежедневно, – продолжал рассказывать доктор, – водные процедуры с применением мочалки и мыла необходимо совершать не реже одного раза в неделю. Мыло и мочалка очищают наше тело более глубоко и тщательно. При этом с помощью мочалки мы делаем приятный и полезный массаж.

12 Загадки в ванной
Разбегаются микробы
От взлохмаченной особы.
Как она меня дерет!
Ей меня не жалко.
Спину трет и трет живот
Строгая ... (мочалка).

Для купания волос
Очень он полезен.
Без разбора лезет в нос,
В рот и уши лезет.
На него лишь только дунь,
И запенится ... (шампунь).

Увлажнит, оздоровит
Он ребячью кожицу.
За ее хороший вид
Каждый день тревожится.
Взрослым тоже нужен он,
Очистительный ... (лосьон).

– Будь Здоровыч, – обратилась Маша к доктору, – у мальчишек волосы короткие, а у девочек – длинные. Как часто надо мыть голову мальчикам и девочкам?

– Уход за кожей головы – ответственное дело, – серьезно произнес Нечихайкин. – Голову надо мыть по мере загрязнения. Частота мытья волос зависит от их длины, типа и кожи головы. Например, тонкие жирные волосы можно мыть каждый день, а толстые, сухие – один раз в три дня. Мытье головы также зависит от времени года: зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже свободно дышать, из-за чего кожного жира выделяется намного больше.

– А вода должна быть горячей? – спросил Гоша.

– Нет, не стоит мыть волосы горячей водой. Дело в том, что она заставляет быстрее работать сальные железы, и волосы пачкаются намного скорее. Также горячая вода приводит к тому, что моющие средства (шампунь и мыло) оседают на волосах в виде серого налета, который очень трудно смывается. Внимательно выбирайте шампунь. Каждому типу волос подходит определенный его вид: для жирных, нормальных, сухих и ломких волос. Посоветуйтесь с мамой, какой шампунь больше всего подходит именно вам.

– Нам мама всегда детский шампунь покупает! – сказала Маша. – От него глаза не щиплет!

– Прекрасно! – сказал доктор. – Ну, а после мытья полезно прополоскать волосы прохладной водой, добавив в нее сок лимона или травяной отвар. Они будут красивыми и блестящими. Как правильно вытирать голову после мытья вы узнаете, отгадав загадку.

На влажное тело ложится,
Поможет тебе просушиться
Махровое, нежно-пушистое,
Приятное, свежее, чистое!

(Полотенце.)

– Это полотенце! – сразу догадались племянники.

– Точно! Вытирать голову лучше всего мягким махровым полотенцем, а затем пусть волосы высохнут на воздухе. Дело в том, что фен очень сильно сушит волосы и кожу головы. Его использовать вредно.

– А наша мама все время сушит волосы феном, – вспомнила Маша.

– Когда вернешься, расскажи ей о том, что сегодня узнала. Я думаю, что мама постарается реже использовать фен для сушки волос, – подытожил Будь Здоровыч. – Ухаживать за волосами нам помогает еще один предмет. А какой, вы узнаете, если отгадаете загадку.

Быстро модную прическу
Может сделать волосам.
Стильно выглядеть и броско
Помогает нам и вам.
Зубы длинные имеет
И, мечтая нужной стать,
Всех желающих сумеет
Аккуратно причесать!

(Расческа.)

С. Сон

– Это расческа! – радостно воскликнули Маша и Гоша. – Мама нам купила по расческе.

– Мама правильно сделала, потому что при уходе за волосами у каждого должна быть своя личная расческа. Пользоваться чужой расческой вредно и негигиенично! А еще, – продолжил Нечихайкин, – я хотел бы вам напомнить вот о чем: чтобы выглядеть аккуратным, необходим регулярный уход за ногтями. Ногти надо стричь по мере того, как они отрастают, потому что под ними скапливается множество микробов, которые вызывают у человека различные заболевания. Ножницы для ногтей, так же, как и расческа, должны быть у каждого свои.

– А почему? – хором спросили Маша и Гоша.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

– Потому что через ножницы могут передаваться различные грибковые заболевания, – объяснил Нечихайкин. – На руке ногти подстригают овально, на ногах – прямо.

– Нам с Машей очень хочется выглядеть свежо и аккуратно, – сказал Гоша.

– Мы будем очень стараться, – подтвердила Маша.

14 Полезные советы Нечихайкина

1. Чтобы быть чистым, выглядеть аккуратно, умываться надо несколько раз в день. Руки следует мыть до и после посещения туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными, чтобы болезнетворные микробы не попали в рот.

2. Чтобы взбодриться, быть закаленным и выглядеть свежим, нужно принимать душ каждый день. Температура воды должна быть 37–38 градусов. Водные процедуры с применением мочалки и мыла необходимо проводить не реже одного раза в неделю.

3. Мыть голову нужно от двух до четырех раз в неделю, в зависимости от типа волос и по мере загрязнения. Например, тонкие жирные волосы можно мыть и каждый день, а толстые, сухие – один раз в три дня. Мытье головы также зависит от времени года: зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже головы свободно дышать.

4. По возможности не следует пользоваться феном, поскольку он сушит кожу. Вытирать голову лучше всего мягким махровым полотенцем. После вытирания пусть волосы просыхают на воздухе.

5. При уходе за волосами у каждого должна быть своя, личная расческа. Расчесываясь чужой расческой, можно занести болезнетворные микробы от другого человека.

6. Через ножницы могут передаваться различные грибковые заболевания, поэтому у каждого должны быть личные ножницы.

15 Вопросы

1. Как вы думаете, зачем надо мыть руки и умываться несколько раз в день?

2. Расскажите, как правильно мыть руки.

3. Что означает слово «гигиена»?

4. Почему так важно соблюдать чистоту?

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

5. Как часто надо принимать душ?
6. Какую роль в водных процедурах играют мыло и мочалка?
7. Сколько раз в неделю вы моете волосы и почему?
8. Почему не стоит сушить волосы феном?
9. Почему рекомендуется иметь свою личную расческу и ножницы?
10. Какие средства личной гигиены вы применяете в повседневной жизни?

[Источник](#)