

## Беседа. «Страна здоровья и предметы личной гигиены» (средняя группа)

**Взрослый.** В стране здоровья живет Волшебница Гигиена и помогает всем жителям соблюдать законы чистоты и порядка. Поэтому в этой стране никто не болеет.

### 1. Закон первый: Соблюдай чистоту рук!

На коже человека есть вредные микробы – невидимые мельчайшие существа, которые вызывают различные болезни. Чтобы одолеть микробов и сохранить своё здоровье, нужно мыть руки.



**МОЙ РУКИ, ПРИДЯ С УЛИЦЫ, ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА,  
ПОСЛЕ ИГРЫ С ЖИВОТНЫМИ.**

## «Про микроба»

Микроб — ужасно вредное животное:

Коварное и, главное, щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет — и спокойно там живёт.

Залезет, шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Постой-ка, у тебя горячий лоб:

Наверное, в тебе сидит микроб!

(Г. Кружков)

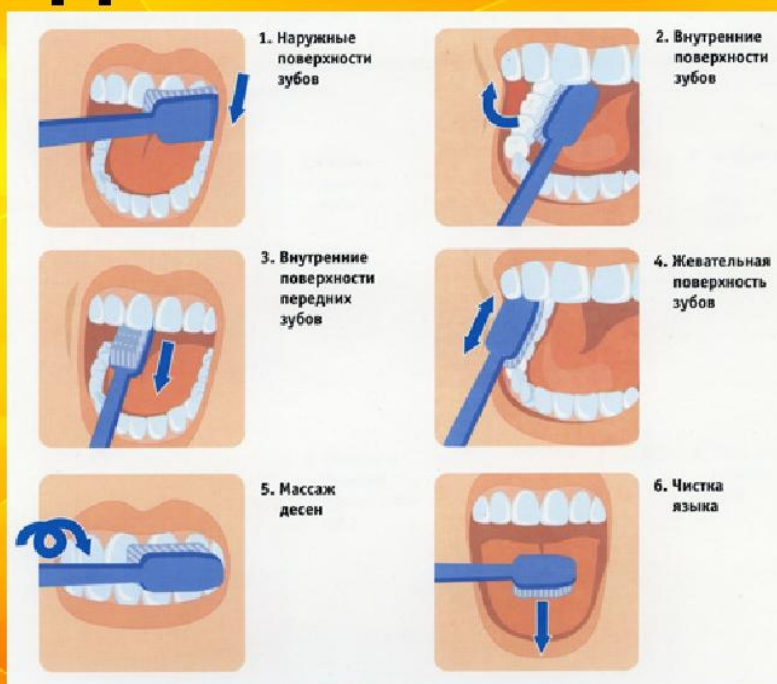


## 2. Закон второй: Береги зубы!

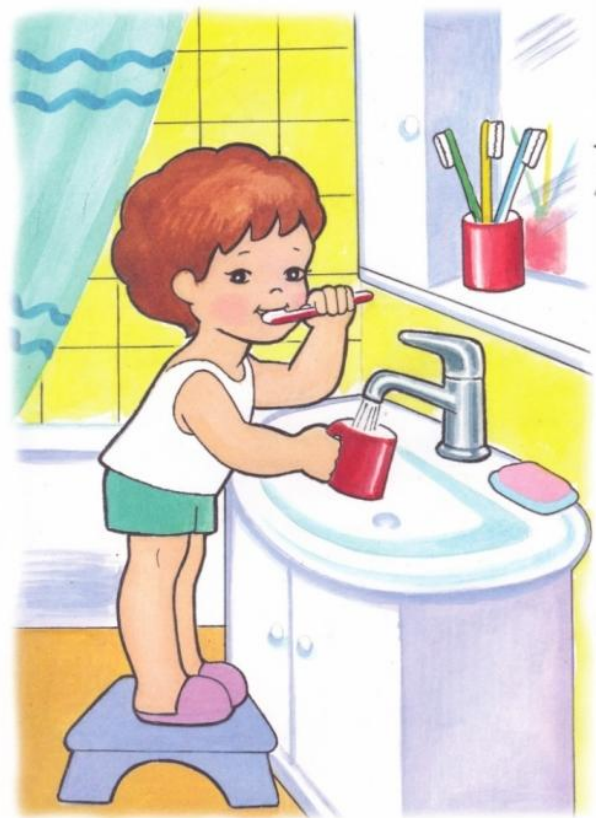
**Взрослый.** Полость рта и зубы всегда должны быть чистыми, чтобы вредные микробы оставались голодными, а не устраивали пир после каждой еды, разрушая зубы. Что же надо делать, чтобы зубы не портились и не болели?

- **ЧИСТИТЬ ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ С ПАСТОЙ УТРОМ ПОСЛЕ ЗАВТРАКА И ВЕЧЕРОМ ПОСЛЕ УЖИНА.**
- **ЧТОБЫ ХОРОШО ПОЧИСТИТЬ ЗУБЫ, ТРЕБУЕТСЯ НЕ МЕНЕЕ ТРЁХ МИНУТ.**
- **ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НАДО ТОЛЬКО СВОЕЙ ЩЕТКОЙ.**
- **ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 1- 2 МЕСЯЦА НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ СТАРУЮ ЩЕТКУ НА НОВУЮ.**
- **ХОДИТЬ К ЗУБНОМУ ВРАЧУ НУЖНО ДВА РАЗА В ГОД.**

# Зубы необходимо чистить правильно



Вот тюлень ему не лень,  
Чистить зубы каждый день.  
Вот зайчишка молодой,  
Он полощет рот водой.  
Лев купил порошок  
И рычит: - "Хорошо!"  
Чистит слон свои клыки,  
Оттого они крепки.  
Научился и медведь,  
Зубы щеткою тереть.  
Крокодил зубастый  
Чистит зубы пастой.  
Говорит он малышам:  
"Чистить зубы надо вам,  
Чистить зубы надо вам  
По утрам и вечерам!" (Г. Козиненко)





### **3. Закон третий: Соблюдай чистоту тела!**

**Взрослый.** Если человек не будет регулярно мыться. На коже скопится грязь, которую так любят вредные микробы. От них –то и появляются всякие кожные заболевания. Поэтому нужно соблюдать простые правила:

- **ЕЖЕДНЕВНО УМЫВАТЬСЯ И ПРИНИМАТЬ ДУШ.**
- **КАЖДЫЙ ДЕНЬ НАДО МЕНЯТЬ НАТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЁ.**
- **СПАТЬ НУЖНО В ПИЖАМЕ ИЛИ В НОЧНОЙ СОРОЧКЕ.**



### **4. Закон четвёртый: Следи за ногтями и волосами!**

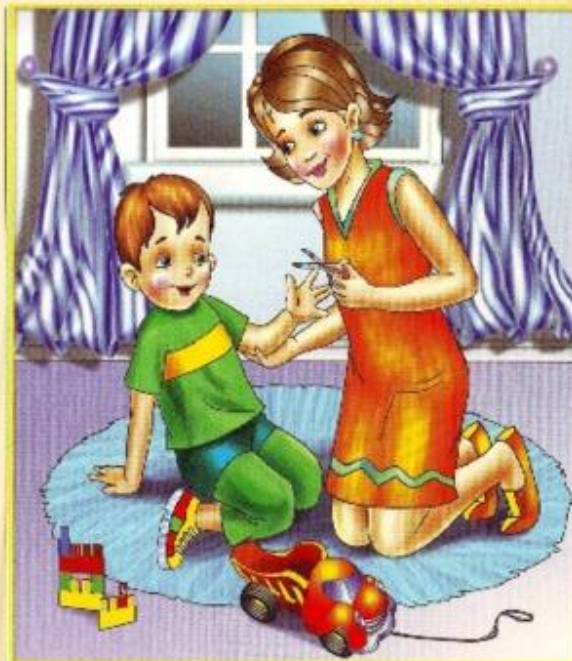
• **НЕ ГРЫЗИ НОГТИ! МИКРОБЫ, КОТОРЫЕ НАХОДЯТСЯ ПОД НОГТЯМИ, МОГУТ ПОПАСТЬ В ОРГАНИЗМ И ВЫЗВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ БОЛЕЗНИ.**

- **ВОВРЕМЯ ОБРЕЗАЙ НОГТИ НА РУКАХ И НОГАХ.**

**ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНИТЬ ЭТУ ПРОЦЕДУРУ ТЕБЕ ЕЩЕ ТРУДНО, ПОЭТОМУ ПОПРОСИ РОДИТЕЛЕЙ ПОМОЧЬ ТЕБЕ.**

Очень важно  
это знать  
Всем ребятам и  
тебе:

**Ногти надо  
подстригать  
И держать  
их в чистоте.**



Пальчик, пальчик!

Где ты был?

Милый мальчик,

Где бродил?

Покажи – ка ноготок!

Подстрижем его: цок-цок!

Стриг да стриг, цок да цок!

Аккуратный ноготок! (потешка)

**Взрослый.** Малыш, если ты будешь соблюдать все законы Гигиены, то тебе не страшны никакие микробы.

