Литературный материал

 для чтения и заучивания наизусть

для детей дошкольного возраста по валеологии

Iчасть



Подготовила:

воспитатель

Мантулова Яна

Александровна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 68

Белгород, 2013

Частушки про зубы

1. Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

2. Не грызите лист капустный,

Он совсем-совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет!

3. Говорила маме

Люба: «Я не буду чистить зубы!»

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, каждом зубе.

Каков будет ваш ответ:

Молодчина Люба? Нет!

4. Блеск зубам чтобы придать,

Крем сапожный нужно взять!

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет!

5. Ох, неловкая Людмила

На пол щетку уронила.

С полу щетку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ:

Молодчина Люда? Нет!

Загадки

Губы, зубы, нос, глаза, брови

Под мостом, мостом,

под городом, городищем

две трубы трубили,

две свечи светили,

два соболя играли.

Язык, глаза, уши

Один говорит,

двое глядят,

двое слушают.

Щеки, нос, глаза

Два поля-полянки,

два маленьких озерка

 да чир-наволок.

Нос

На скале сидит лягушка,

а спрыгнуть не может.

У чурки две печурки.

Две печки —-одно поленце.

Глаза, нос

Два яблочка во мху

 да морковка на верху.

Рядом два колодца,

а между ними —

 одна перегородка.

Между двух светил я — один.

Брови, глаза

Под мостом, мостищем,

 под соболем, соболищем

 два соболька разыгрались.

Под мостом, мостом

две бадеечки с медком.

Глаз, глаза

Круглое озеро — никогда не замерзает.

Маленький,

кругленький —

до неба достанет.

Ухо

Плосконька досочка:

по краям обшивочка,

а в середке — дырочка.

Волос, волосы

На горе горынской

стоит дуб таратынский,

спилить можно,

а расколоть нельзя.

Тонок, долог, в траве не видать.

Не сеют, не сажают, сами вырастают.

Носить могу,

а сосчитать не могу.

Что над собой не видишь?

Что растет без цвету?

Рот зубы, язык

Полно подполье гусей-лебедей,

один селезень поговаривает.

Рот, зубы

Белые овечки глядят из-под печки.

На красной жердочке сидят белые курочки.

В темном подполье стадо белых лебедей.

Зубы, язык

Белые силачи
рубят калачи,
красный говорун
подкладывает.

* Как капелька, но делится,

Как яйцо, но не разобьёшь,

Как колобок, но не съешь.

Что это? (клетка)

* Ласкает, но не море,

Греет, но не солнце,

Говорит: «спокойной ночи»,

Но не радио. Кто это? (мамочка)

* Тёплый, но не грелка,

Хрупкий, но не стекло

Кричащий, но не серена. Кто это? (новорожденный)

* Толстый, как земля

Красный, как перец,

Мокрый, как лужа. Что это? (язык)

* Как пещера, но не каменная,

Как скороварка, но без ручки

Внутри дождик идёт, но не из воды,

Как бушующее море, да чаек не видно. Кто это? (желудок)

* В старом патефоне стенка, за стенкой инструмент по столешнице бьёт, и поршень зовёт, ну а он привет в домик с лабиринтом передаёт, а волосочек дальше своему дружку песенку поёт. Что это? (строение уха)
* Холодное, как лёд, горячее, как очаг. Что это? (сердце)
* Холодное, но не космос, горячее, но не пламя. Что это? (сердце)
* Мальчик только мочит носик.

Умываться он не хочет

Как ребята называется

Тот кто плохо умывается. (грязнуля)

* Хожу, брожу не по лесам

А по усам и волосам

А зубы у меня длинней

Чем у волков и медведей. (расчёска)

* Гладко, душисто

Моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было

Что это? (мыло)

* Хвостик из кости

 На спинке щетинка! (зубная щётка)

* Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пениться,

Руки мыть не лениться. (мыло)

* Частый, зубастый,

Вцепился в зуб вихрастый (гребешок)

* Резинка Акулина

Пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла,

Спинка розовою стала. (губка)

* Там, где губка не осилит,

Не домоет, не до мылит,

На себя я труд беру

Пятки, локти с мылом тру.

И коленки оттираю-

Ничего не забываю. (мочалка)

* Плещет тёплая волна.

Под волною белизна.

Отгадайте, вспомните,

Что за море в комнате. (ванна)

* Они очень маленькие и живые

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках,

Они бояться мыла. (микробы)

Стихи

Мы, микробы страшные,
Вредины ужасные,
Мы любим не букашек,
А грязных замарашек!
Их схватим и утащим,
Болезням отдадим!

\*\*\*

Ай, глаза-глазенки,

Ай, глаза-глазища —

Все на свете разглядят,

Разглядят, разыщут:

В поднебесье — месяц,

Под скамейкой — мяч,

А в шкафу — конфету,

Как ее не прячь!

Ай, глаза-глазенки,

Ай, глаза-глазища —
Могут фокус показать
Мальчишке и девчонке:
Вот мы их закрыли —
Сразу стала ночь.
Вот мы их открыли —-
Ночь умчалась прочь!
(С. Погореловский)

\*\*\*

Чтоб расти нам смелыми

Ловкими, умелыми

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

Стихотворение о зубах

Тридцать два весёлых друга

Уцепившись, друг за друга

Вверх и вниз несутся в спешке

Хлеб грызут, грызут орешки.

Стих о грязнулях.

Кто зубы не чистит, не моется с мылом, тот вырасти сможет болезненным, хилым. Дружат с грязнулями только грязнули, которые сами в грязи утонули. Из них вырастают противные бяки, за ними гоняются злые собаки. Грязнули боятся воды и простуд. А иногда и вообще не растут.

«Знай своё тело»

Ты должен знать своё тело,

Знать и любить.

Самое первое дело – в мире с ним жить.

Сделай его сильным,

Сделай его быстрым,

Сделай его чистым.

Каждую клеточку тела нужно понять.

Пользоваться умело и охранять.

Пусть будет взор ясным,

Пусть будет слух тонким.

Голоса звук, пусть будет он звонким

Время промчится,

Ты станешь большим.

Будешь всегда стройным и молодым,

И совершить сможешь жизни своё дело,

Если беречь будешь своё тело.

Полезные советы

1. Если промочил на прогулке ноги, то, придя, домой, сразу сними мокрые носки, вытри ноги, достань и надень сухие носки.
2. Если порезался или поцарапался, то промой рану, водой или раствором марганцовки и смажь зелёнкой.
3. Если рана глубокая и загрязненная, то надо обратиться к врачу.
4. Если потекла из носа кровь, то сядь прямо, расстегни воротник, наложи холодный компресс на переносицу или затылок, помести на 5 минут в ноздри ватный тампон, смоченный раствором перекиси водорода.
5. Если заболели, то надо делать то, что советует врач: принимать лекарства, говорить родителям как себя чувствуешь, не выходить на улицу, пока не разрешит врач.
6. Если вернулся с прогулки потный, то сразу переоденься в сухое бельё.

Расслабление мышц.

Кисти рук

Думай только о своих руках. Крепко сожми пальцы в кулак и напряги мышцы. Сосчитай до 3. разожми кулак и расслабь кисти рук.

Руки

Вытяни руки вперёд. Представь себе, что ты с силой отталкиваешь от стены. Напряги мышцы, сосчитай до 3 расслабь мышцы рук.

Ноги

Напряги мышцы ног, прижимая их друг к другу как можно сильнее сосчитай до 3 , расслабь мышцы ног.

Лицо

Закрой глаза. Сморщи лоб, нос, рот, глаза и напряги мышцы, сосчитай до 3 расслабь мышцы лица.

Правила личной гигиены

1 Ежедневно умывайся утром и принимай душ перед сном.

2 Чисти зубы два раза в день – утром и вечером.

3 Мой уши не реже одного раза в неделю.

4 Подстригай ногти не реже одного раза в 10 дней.

5 Меняй нижнее бельё каждый день.

6 Обязательно мой руки перед едой.

Правила здорового сна

1 Перед сном не перенапрягайся и не делай какую – нибудь тяжелую физическую работу.

2 Ужиной не позже чем за 1,5 – 2 часа до сна.

3 Готовясь ко сну, обязательно проветри комнату, вымой ноги или прими душ.

4 Перед сном не читай ничего страшного и пугающего и не смотри «ужастики» по телевизору.

Чтобы зубы не болели

1 Полощи рот тёплой водой после каждого приёма пищи.

2 Чисти зубы утром после завтрака и перед сном.

3 Обязательно два раза в год посещай зубного врача – стоматолога.

4 Не ешь очень горячую и очень холодную пищу.

5 Никогда не грызи твёрдые предметы (орехи, кости)

Упражнение «Чистим зубы»

Вы позавтракали вкусно? Зубы вам почистить нужно. В руку щеточку возьмем, Зубной пасты нанесем.

И за дело взялись смело, Зубы чистим мы умело:

Сверху-вниз и справа-влево, Снизу-вверх и снова влево.

Их снаружи, изнутри Ты старательно потри. Чтоб не мучиться с зубами, Щетку водим мы кругами.

Зубы чистим осторожно, Ведь поранить десны можно. А потом что? А потом Зубы мы ополоснем.

Нам понадобится кружка... Улыбнитесь-ка друг дружке, Поработали умело! Наши зубки стали белы.

*(И. Савчук)*