

«В гостях у Мойдодыра»  
развивающее занятие.

---

**МДОУ № 18 «Бригантина»  
Психолог Боголюбова А.А.**

Ребята, сегодня мы в гостя у великого  
Мойдодыра....

Здравствуйте, ребята!  
Все Чуковского читали?  
И меня же вы узнали: Я  
– Великий Умывальник,  
Знаменитый Мойдодыр.  
Умывальников  
начальник  
и мочалок командир!







## *Личная гигиена —*

*широкое понятие, включающее в себя*

*выполнение правил, которые*

*способствуют сохранению и*

*укреплению здоровья человека.*

# Анкета самооценки гигиенического поведения

Соблюдение правил личной гигиены – один из самых важных частей ЗОЖ. Оцени, как ты их соблюдаешь, для этого отметь подходящие для тебя ответы анкеты и определи, какой цвет покажет тебе светофор. Каждый ответ – один балл. Определи, сколько **«красных»** и **«желтых»** баллов ты набрал, и что нужно тебе изменить, чтобы светофор показал **ЗЕЛЕНЫЙ** цвет. **Зеленый цвет** – это оценка 1 – самая лучшая, **желтый цвет** – оценка 2 – средняя, **красный** – оценка 3 – низкий результат.

№	Составляющие	Цвет светофора		
		<b>Красный</b>	<b>Желтый</b>	<b>Зеленый</b>
1	Умывание по утрам	Иногда	2-3 раза в неделю	ежедневно

2	Умывание на ночь	никогда	иногда	всегда
3	Мытье рук перед едой	иногда	часто	всегда
4	Мытье рук после туалета	иногда	редко	всегда
5	Чистка зубов на ночь	никогда	иногда	всегда
6	Чистка зубов после завтрака	нет	редко	ежедневно
7	Полоскание рта после еды	никогда	иногда	всегда
8	Меняю зубную щетку	раз в год	раз в полгода	раз в 3 -4 месяца
9	Меняю зубную пасту	нет	иногда	раз в полгода





10	Время чистки зубов	меньше минуты	2-3 минуты	3-4 минуты
11	Использую зубочистку	нет	иногда	ежедневно
12	Принятие душа	нет	редко	ежедневно
13	Мытье в ванне с мылом	1 раз в 10 дней	1 раз в неделю	2 раза в неделю
14	Смена постельного белья	1 раз в месяц	1 раз в 10 дней	1 раз в неделю
15	Смена нательного белья	1 раз в неделю	2-3 раза в неделю	ежедневно
16	Смена носков	1 раз в неделю	2-3 раза в неделю	ежедневно
17	Стрижка ногтей на руках	По отрастанию	1 раз в 2 недели	1 раз в неделю



18	Стрижка ногтей на ногах	по отрастанию	1 раз в месяц	1 раз в 2 недели
19	Есть ли в кармане салфетка или носовой платок	нет	иногда	всегда
20	Правила содержание домашних животных	Знаю, но не соблюдаю	Иногда соблюдаю	Соблюдаю всегда

Если проанализировать те цвета, которые выбрали ребята нашей группы, можно сказать, что правила гигиены знакомы нам с детства, и мы умеем ими пользоваться.

**«Зеленый»** цвет светофора лидировал в наших ответах, часто встречался **и «желтый»**.

**«Красный»** цвет присутствовал в 2-3 составляющих.

Давайте повторим основные направления гигиены, на которые мы обращаем внимание, но к сожалению, не всегда ими пользуемся.

## Правило №1

Ежедневно вставай в одно и то же время и делай зарядку.

## Правило №2

Утром надо умываться, чистить зубы, мыть уши и шею.



**А это кто?**

**Мойдодыр удивился...**

Ах – ах – ах! Какое платье!

Да ведь не на что  
смотреть!

Я б такое не надел.

У меня – другое дело!

От борща пятно большое,  
Вот сметана, вот жаркое,  
Вот мороженое ел.

Это в луже посидел

Это клей, а здесь чернила.

Согласитесь, очень мило.

Я наряд свой обожаю,

На другой не променяю.



**Подведем итог**



**Гигиена  
на  
кожи**

- Мыться каждый день;**
- Уход за ногтями должен быть регулярным;**
- Ногти необходимо тщательно мыть с помощью специальных щёточек;**
- Каждый день менять нижнее бельё;**
- Не выдавливайте прыщи и гнойники;**

## **Правило №3;4**

**Всегда мой руки перед едой, после работы, после посещения туалета и после игры с животными.**

**Ухаживай за ногтями!**



Один въедливый учёный подсчитал, что в 1 г грязи из-под ногтей содержится 38 000 000 микробов, чтобы заболеть достаточно, проглотить 1/100 часть.

Сколько же это микробов?



**380 000**

*пылинок*



## **Правило №5;6**

**Перед сном нужно проветрить  
комнату,  
умыться, почистить зубы.**


**Пользуйся носовым платком,  
следи, чтобы нос был всегда  
чистым.**



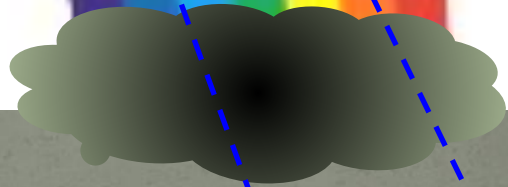
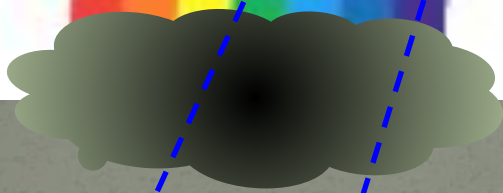
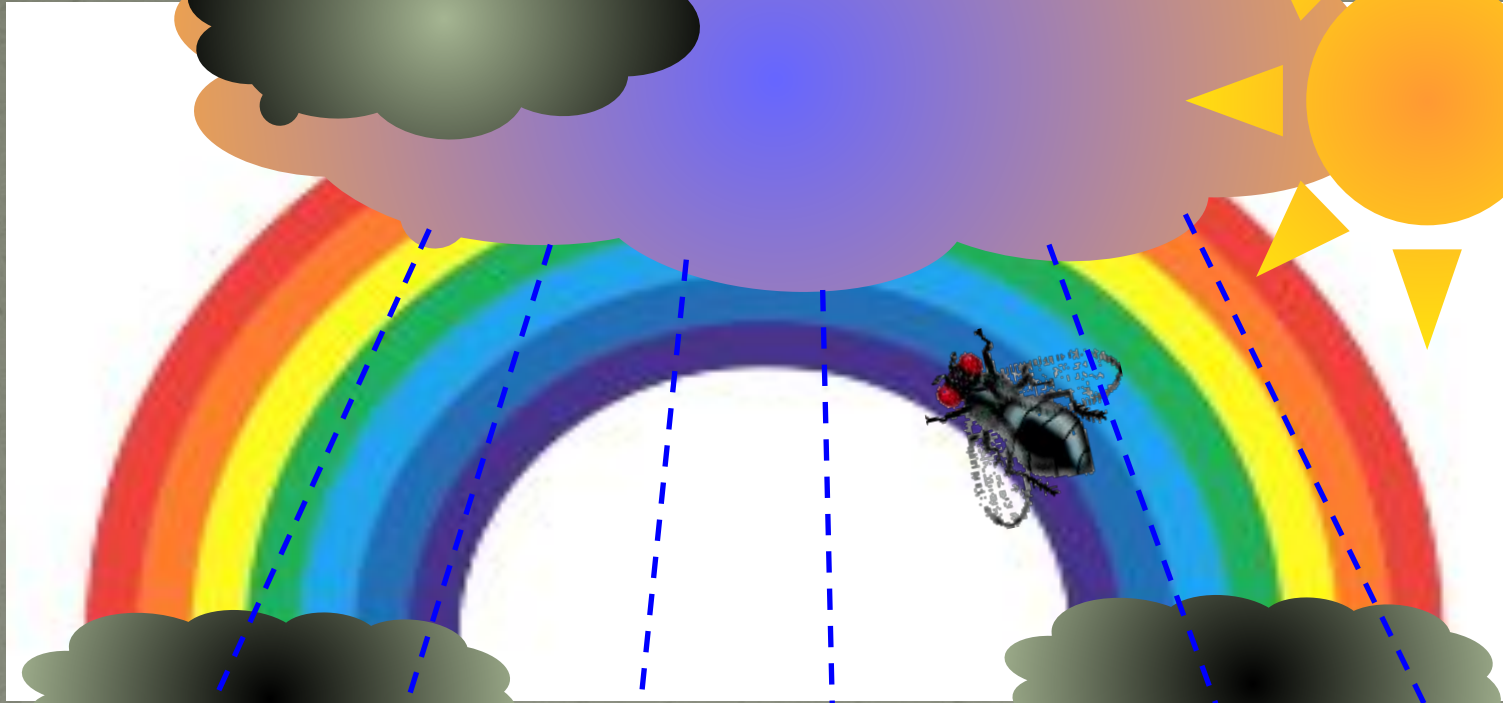
Подсчитано, что в группе в начале дня находится примерно 452 400 микробов. А к концу дня их количество увеличивается в 5 раз.

Сколько микробов заселяют группу к концу дня, если её не проветривать?



**2 262 000**   
микробов





## **Правило №7; 8**

**Содержи в порядке волосы.  
Они должны быть аккуратно  
подстрижены или заплетены в косу.**

**При кашле и чихании  
отворачивайся,  
прикрывая рот!**

# Загадки

Я увидел свой портрет.  
Отошёл – портрета нет.

Лёг в карман и караюлю  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос.

Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком.

Зеркало  
Носовой платок  
Расчёска



## **Подведем итог**



**Гигиена  
на  
жилища**

- Влажные уборки каждый день;**
- Проветривание комнат;**
- Проветривание одеял, подушек и т.д., прогревание на солнце**
- Хранение книг в сухих застеклённых местах**
- Смена комнатных тапочек каждые 3 месяца**
- Выбивание ковров еженедельно на улице**



Да здравствует мыло  
душистое,

и полотенце пушистое.

И зубной порошок, и густой  
гребешок.

Давайте же мыться,  
плескаться,

Купаться, нырять,  
кувыркаться.

В ушате, корыте,  
лохани,

В реке, ручейке,  
океане.

И в ванне, и в бане,  
Всегда и везде –

**Вечная слава**

воде!!!



Подведем итоги:

# Личная



Гигиена  
на  
жили  
ща



Гигиена  
на  
кожи



Гигиена  
на  
пита  
ния



Гигиена  
на  
воды

Гигиена  
на  
одеж  
ды

