

Профиль здоровья ребенка ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

(для детей от 3 до 6 лет)



Волгоград, 2016

Оглавление:

1.	«Профиль здоровья ребенка». Что это и для чего он нам нужен?	Стр. 3
2.	Это я.	Стр. 4
3.	Моя семья. Мои друзья.	Стр. 5-6
4.	Мои увлечения и интересы. Раскрась другие увлечения.	Стр. 7-8
5.	Если хочешь быть здоровым.	Стр. 9
6.	О здоровье. Что такое «здоровье»?	Стр. 10-11
7.	Что такое «профилактика»?	Стр. 12
8.	Немного о себе. Мое тело.	Стр. 13-14
9.	Чистота тела – залог здоровья. Твой календарь умывания.	Стр. 15-16
10.	Мытье рук. Техника правильного мытья рук.	Стр. 17-18
11.	Чистка зубов. Техника чистки зубов. Твой календарь чистки зубов	Стр. 19-21
12.	Душевые процедуры. Раскраска «Предметы необходимые для купания».	Стр. 22-23
13.	Про питание. Раскраска «Здоровые» продукты.	Стр. 24-26
14.	Зарядка. Твой режим дня.	Стр. 27-28
15.	Давай расти здоровым! Прививки.	Стр. 29
16.	А теперь позанимаемся.	Стр. 30-31
17.	Гимнастика для глаз.	Стр. 32
18.	Вместе с мамой почитаем и выучим наизусть.	Стр. 33
19.	Полезная информация.	Стр. 34
20.	Твои заметки и зарисовки.	Стр. 35

«Профиль здоровья ребенка». Что это и для чего он нам нужен?

Уважаемые родители!

«Береги здоровье смолоду!» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребёнка с первых дней его жизни. Мы надеемся, что «Профиль здоровья» поможет Вам в формировании у вашего ребенка жизненно важных двигательных умений и навыков, обогатит знаниями в области гигиены и охраны здоровья, а так же поможет воспитать детей в правилах здорового образа жизни.

Это Я

Моя фамилия

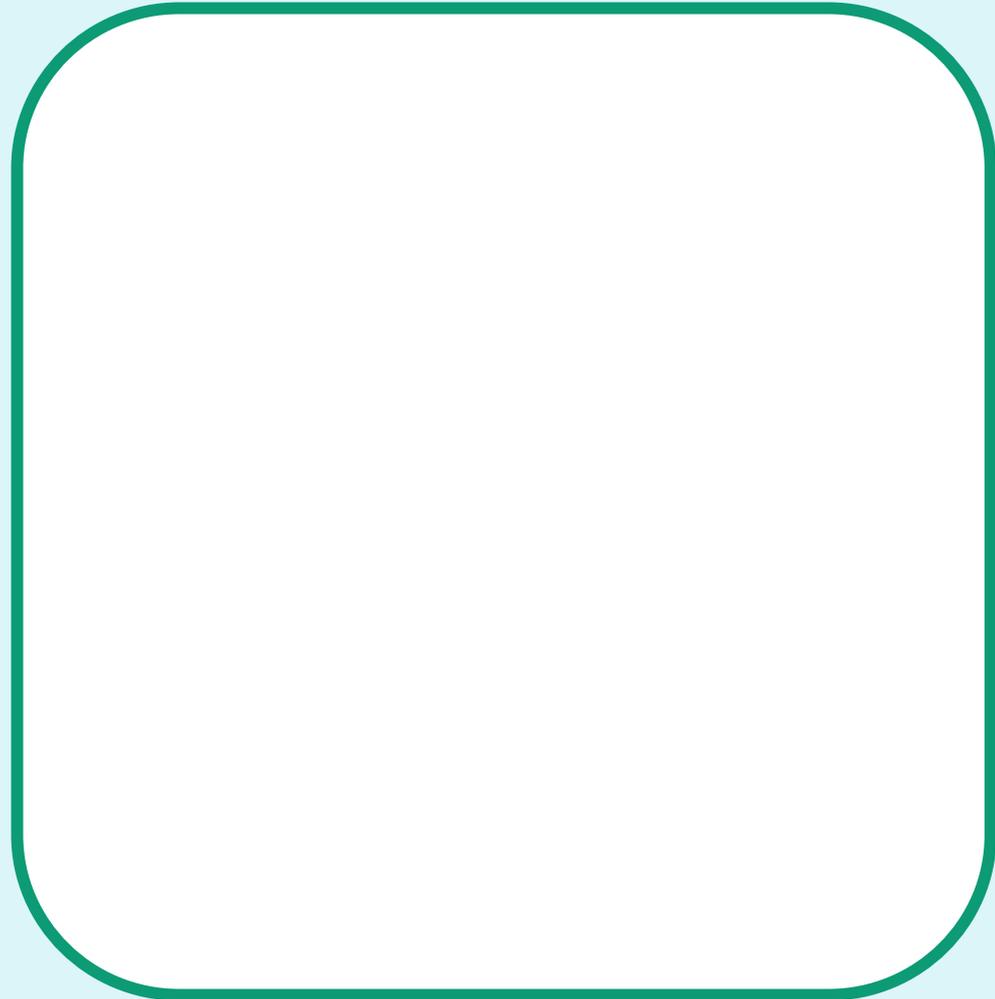
Меня зовут

Мне _____ лет

Я хожу в садик №

Название и № группы

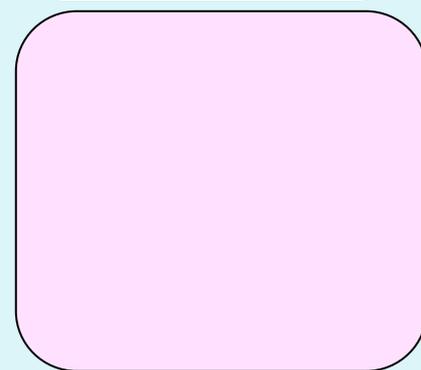
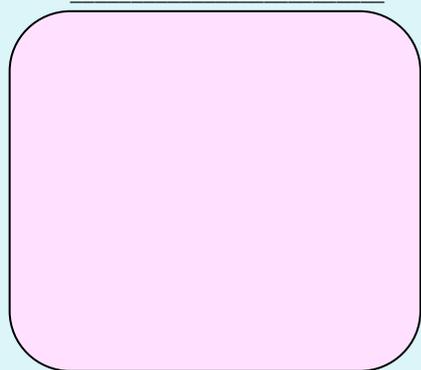
" _____ " _____



МОЯ СЕМЬЯ: Мой папа

Моя мама

(НАРИСУЙ ИЛИ ПРИКЛЕЙ ФОТОГРАФИЮ)

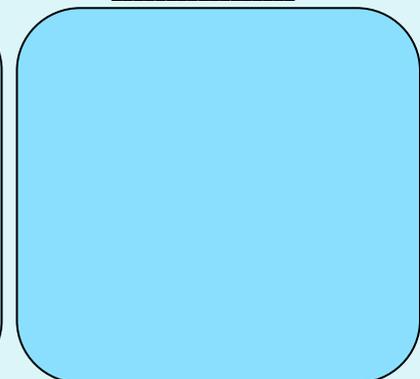
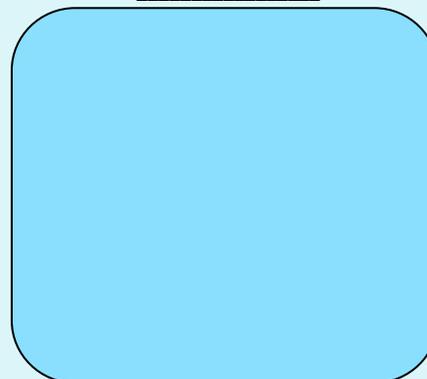
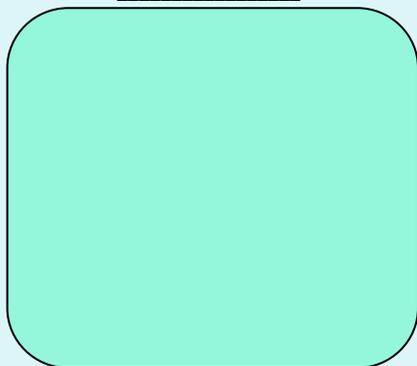
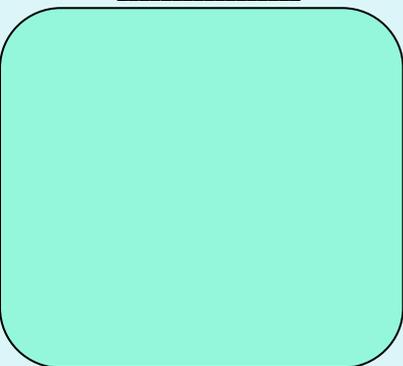


Дедушка

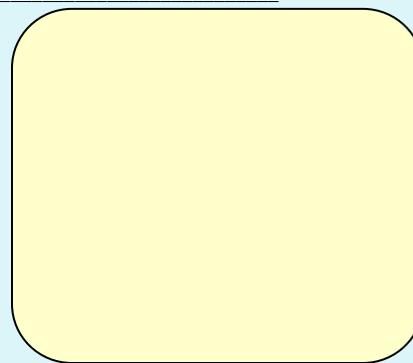
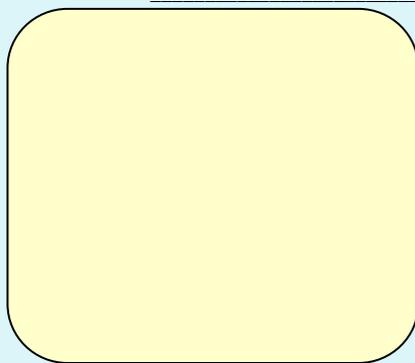
Бабушка

Бабушка

Дедушка

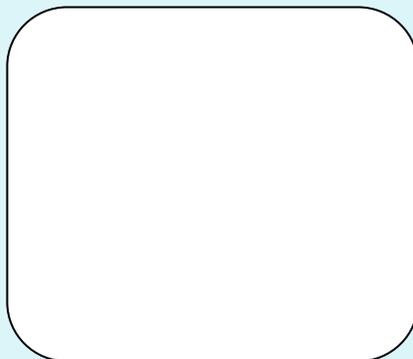


Мои братья или сестры

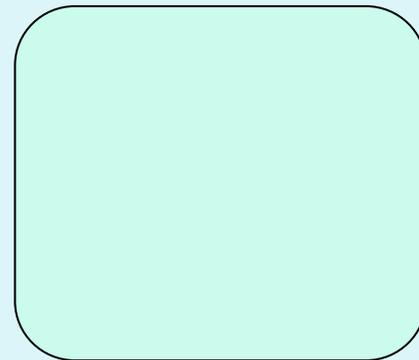


Мои друзья:

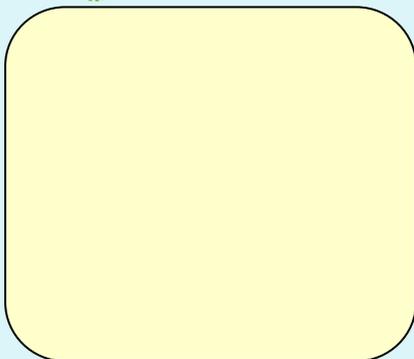
(НАРИСУЙ ИЛИ ПРИКЛЕЙ ФОТОГРАФИЮ)



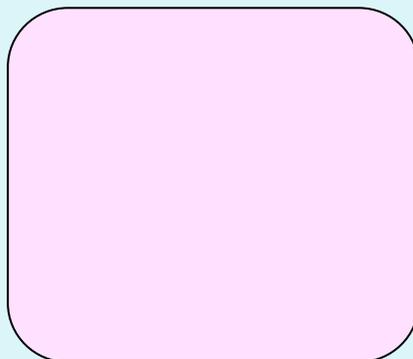
Имя



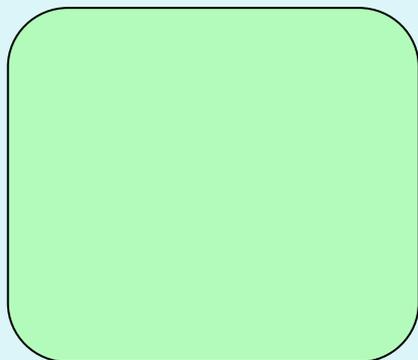
Имя



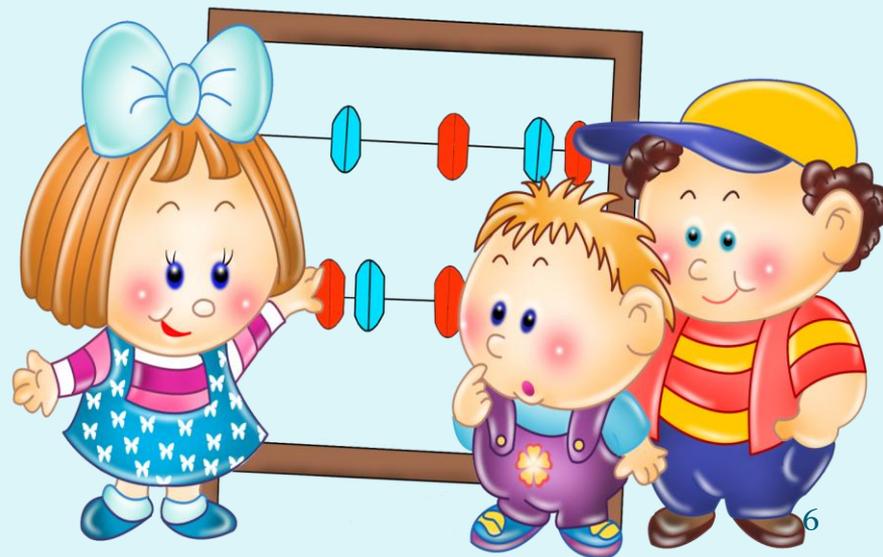
Имя



Имя

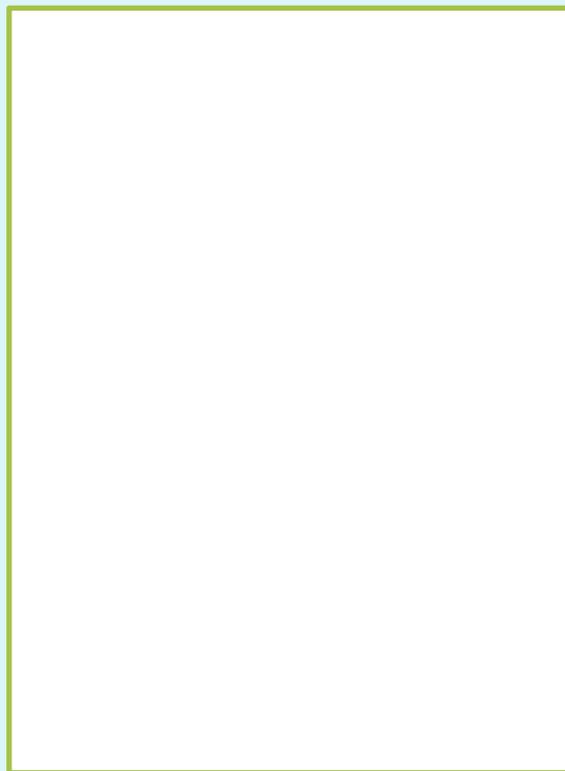


Имя

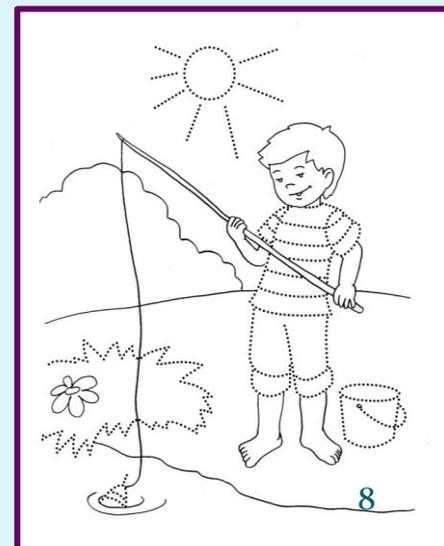
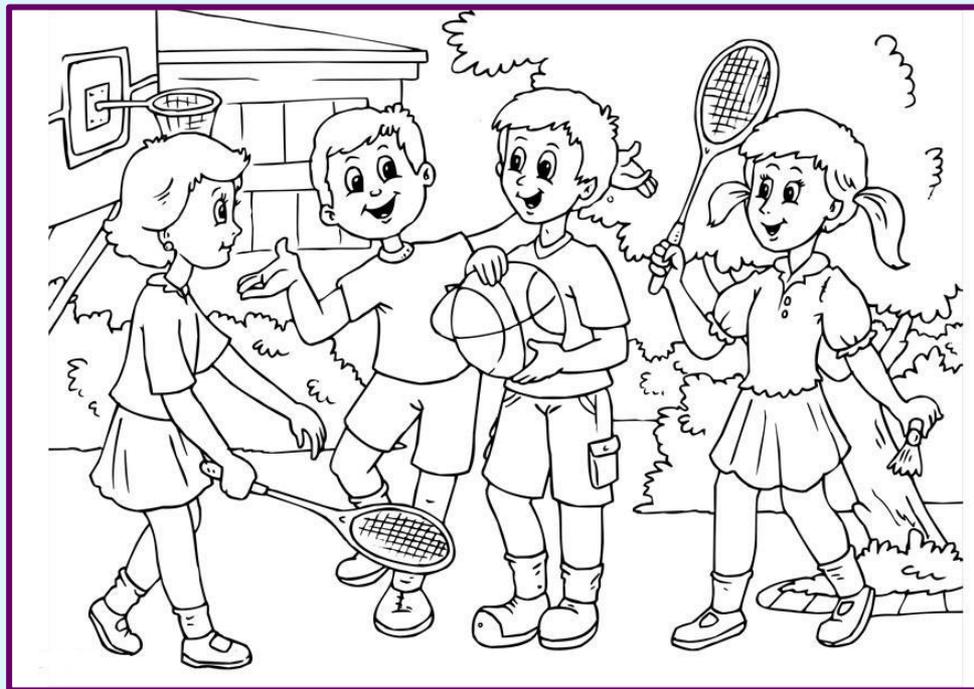


Мои увлечения и интересы.

Нарисуй и подпиши как ты проводишь свободное время:



Раскрась другие увлечения:



Если хочешь быть здоровым ...

Можешь прыгать и скакать,
Можешь бегать и играть.
Добрим быть, весёлым быть.
Руки всегда с мылом мыть.
Зубы чисти в день два раза,
Чтоб не выпали все сразу.
Береги ты с детства уши
И не лезь ты, друг мой, в лужи.
Будешь спортом заниматься,
Тебе нечего бояться.
И зевать не будешь,
Если про зарядку не забудешь.
Мойся в бане, закаляйся.
Правильно всегда питайся.
Правильно всегда сиди,
За осанкою следи.
Не травись ты табаком,
Чтоб не выглядеть глупцом.
Ты здоровье береги,
Сам себе ты помоги!



О здоровье

*Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.*

А. Гришин



Что такое здоровье?



*«Здоровье -
это
отсутствие
болезни»*



Беру эскиммо по три штуки,
Сосульки и льдинки жую,
Без шапки хожу я, и руки
В студеную воду сую.

Здоровье железное прямо:
Никак не могу заболеть,
Чтоб добрая, нежная мама
Со мною могла посидеть.

Бундур О.

Что такое «профилактика»?

Профилактика заболеваний
– это мероприятия, которые
предупреждают болезни.

Приведем примеры мероприятий:
ты одеваешься по погоде, не
пьешь ледяную воду, не ешь
гамбургеры и чипсы, делаешь
утреннюю гимнастику. Тогда тебе
ничего бояться.

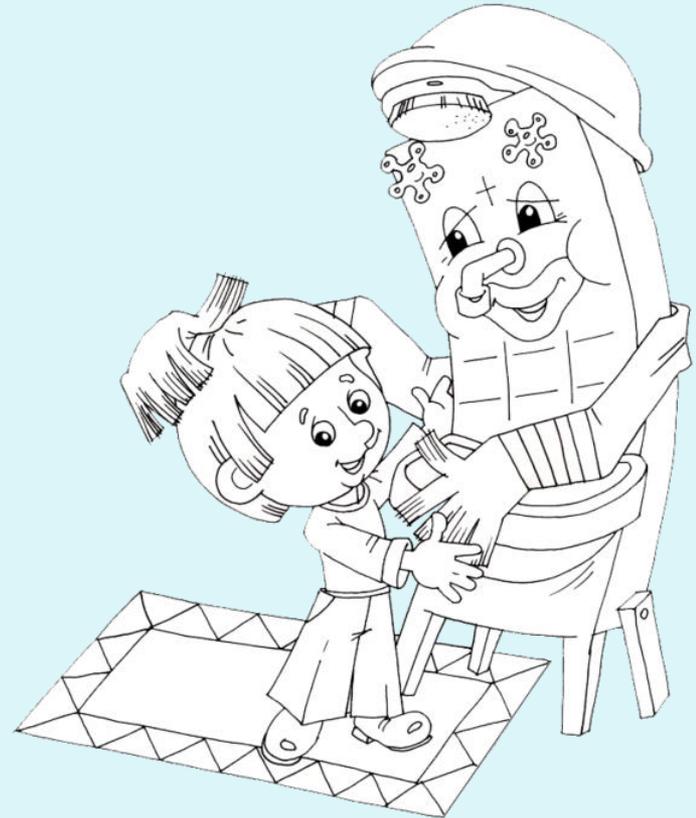


Мое тело.



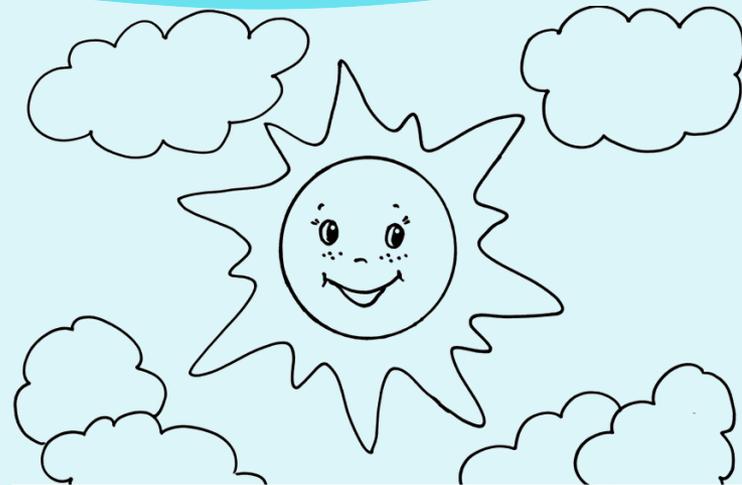
Чистота тела – залог здоровья!

Ежедневно умывай
лицо водой комнатной
температуры (утром,
вечером и по мере
загрязнения).



Вытирай лицо
своим личным
полотенцем!

**Предлагаю тебе ежедневно
заполнять свой
календарь умывания:**



Дата _____

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро							
Вечер							

Поставь +, если ты не забыл(а) умыться.

Не забывай мыть руки:

- до и после похода в туалет;
- после игры с домашними животными;
- перед приемом пищи;
- по мере загрязнения;
- после прихода с улицы.



Техника правильного мытья рук

Мыло не убивает микробы - с его помощью можно лишь уменьшить поголовье возбудителей на наших руках. Но важно знать, как правильно это делать. И чем точнее следовать инструкциям гигиенистов, тем лучше результаты мытья.



1

Смочите руки водой



2

Нанесите на ладони мыло



3

Интенсивно разотрите ладони до его вспенивания



4

Вымойте тыльную сторону кисти ладонью другой руки (пальцы при этом перекрещены)



5

Потрите ладони, перекрестив пальцы



6

Вымойте согнутые кончики пальцев ладонью другой руки



7

Вращательным движением потрите большой палец ладонью другой руки



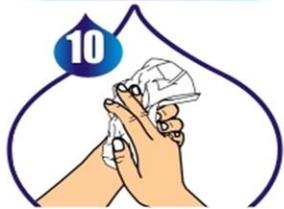
8

Разотрите ладонь по кругу пальцами другой руки



9

Промойте руки под струей воды



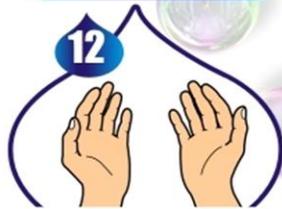
10

Тщательно высушите руки полотенцем



11

Закрывая кран, используйте салфетку



12

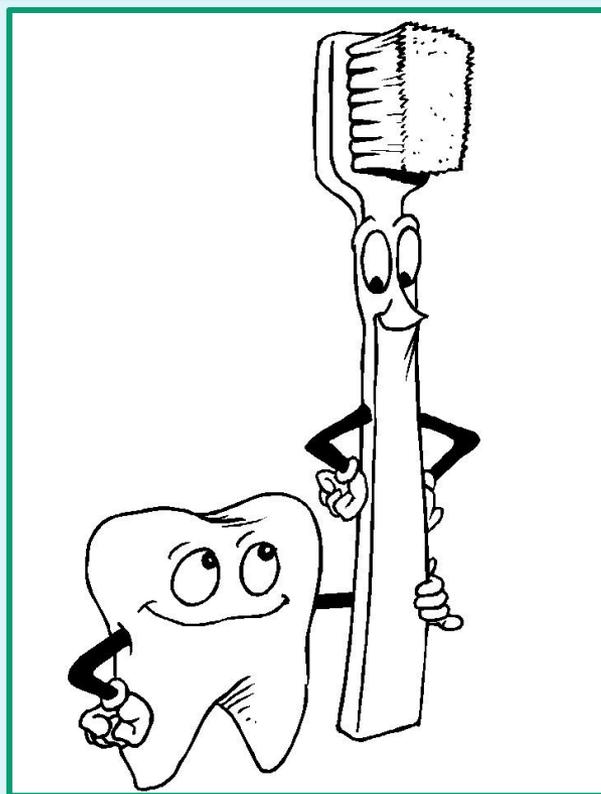
Ваши руки теперь в безопасности

А ты умеешь правильно мыть руки?

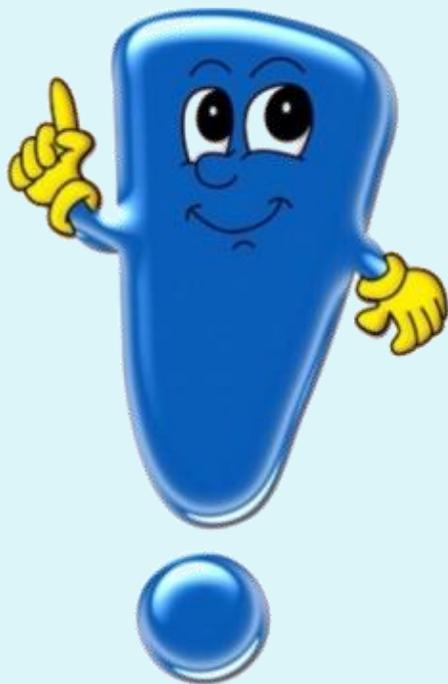


Чисти зубы два раза в день!

- Напомни маме, что необходимо посещать врача - стоматолога 1 раз в 6 месяцев. Он поможет твоим зубкам быть здоровыми!
- При выборе с мамой зубной щетки помни, что она должна соответствовать твоему возрасту, указанному на упаковке.



Техника ЧИСТКИ зубов:



1. Хорошенько прополощи рот тёплой водой! Потом выдави порцию зубной пасты размером с горошину на свою зубную щётку.



2. Сначала чистишь **жевательную поверхность верхних зубов**, сильно, туда-сюда.



3. Потом точно так же чистишь **жевательную поверхность нижних зубов**.



4. Теперь соединяешь верхние и нижние зубы и чистишь **внешнюю сторону всех зубов справа!** Начинай с внешней стороны

правых коренных и мелкими круговыми движениями продвигайся вперёд к середине.



5. Теперь — **внешнюю сторону всех зубов слева!**

Поверни зубную щётку и продолжай чистить мелкими круговыми движениями до внешней стороны левых коренных зубов.

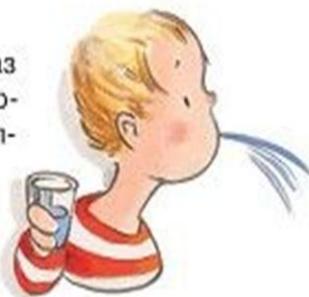
6. Теперь на очереди **внутренняя сторона всех верхних зубов**.



Открой рот пошире и почисти каждый верхний зуб мелкими круговыми движениями.



7. Точно так же чистишь **внутреннюю сторону всех нижних зубов**. И язык — ведь на нём тоже сидят бактерии.



8. В конце ещё раз как следует прополощи рот тёплой водой. Промой зубную щётку водой из-под крана и поставь её головкой кверху в чистый стакан.



9. Теперь твои зубки просто блестят!



Календарь чистки зубов:

Название месяца _____

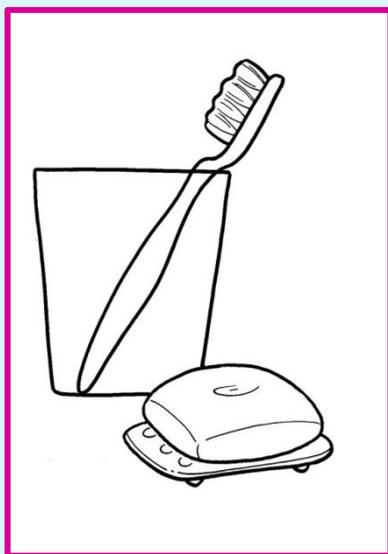
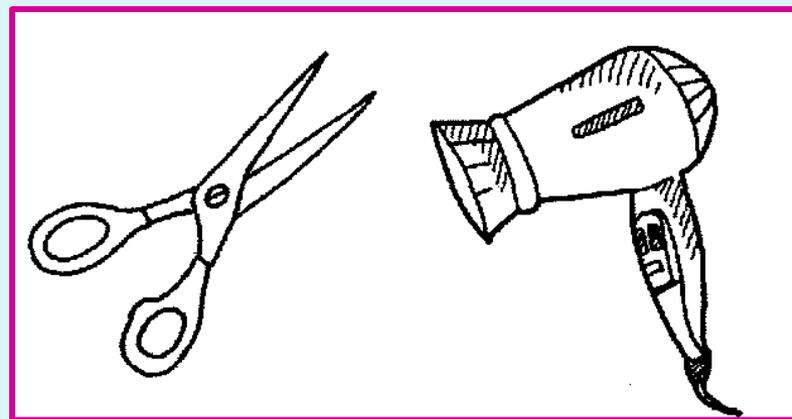
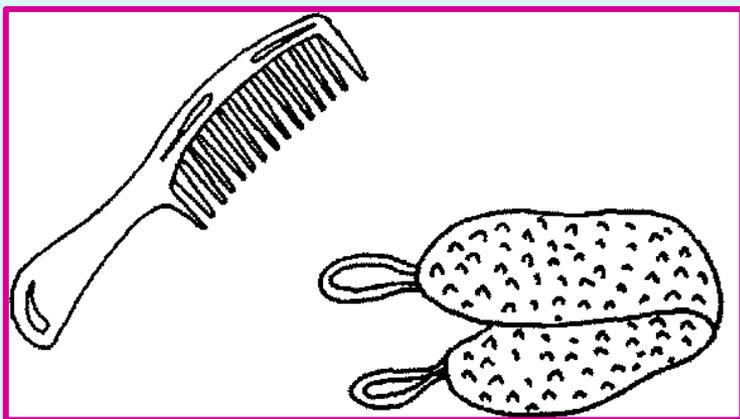
1			2			3			4			5			6			7		
8			9			10			11			12			13			14		
15			16			17			18			19			20			21		
22			23			24			25			26			27			28		
29			30			31			утро		вечер									

Раскрась или , если ты не забыл почистить зубы.

Душевые процедуры должны быть ежедневно!



Раскрась. Обведи в кружок предметы, которые тебе необходимо взять для купания.



Про питание.

Ты должен
кушать не менее
4-х раз в день.

Перерывы
между приемом
пищи
должны быть
не более
3,5 - 4,5 часа.

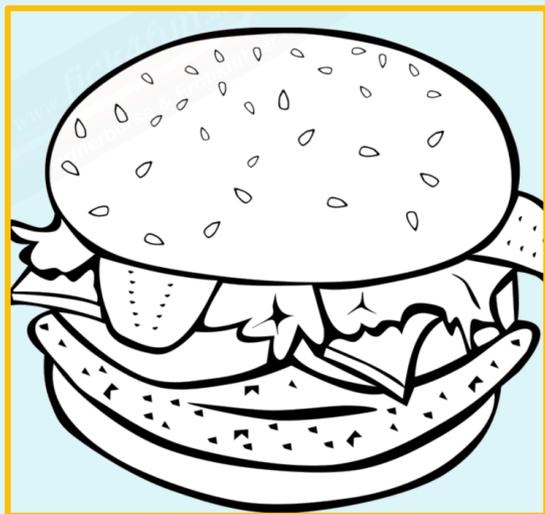


Запомни!

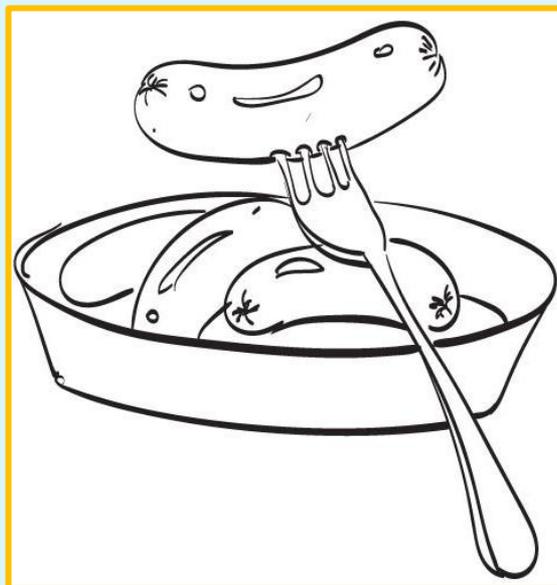
**«Вредные продукты»
(фаст-фуд, попкорн,
майонез, соусы, чипсы,
кетчупы, колбасные
изделия, газированные
напитки,
консервированные
продукты, маргарин)
категорически запрещены
к употреблению.**



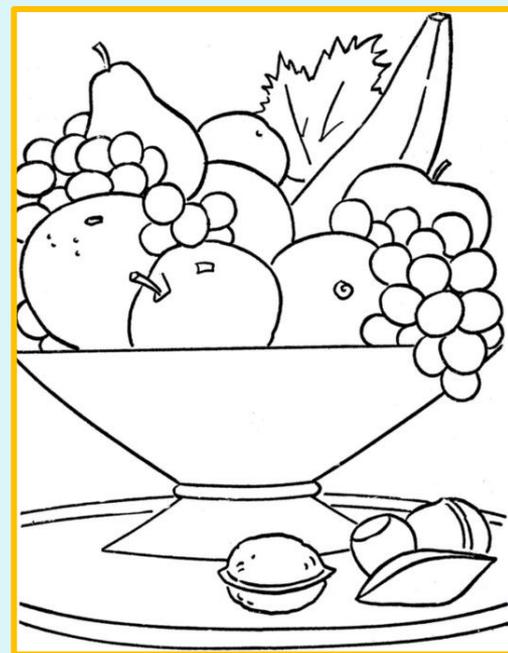
Раскрась. С помощью родителей обведи в кружочек «здоровые» продукты.



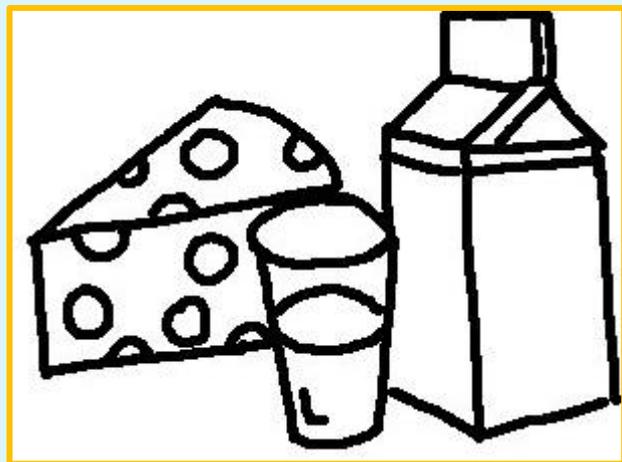
Гамбургер



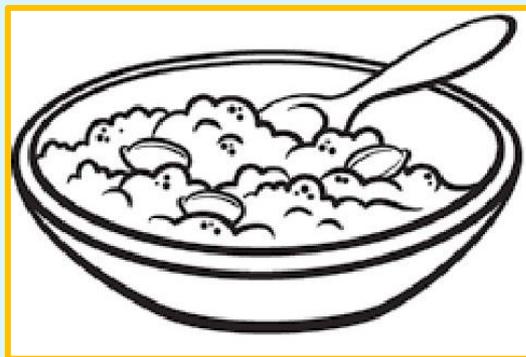
Сосиски



Фрукты



Сыр и молоко



Каша

Зарядка.

Делай зарядку каждое утро!



По порядку стройся в ряд!
На зарядку все подряд!
Левая! Правая!
Бегая, плавая,
Мы растем смелыми,
На солнце загорелыми.
Ноги наши быстрые,
Метки наши выстрелы,
Крепки наши мускулы
И глаза не тусклые.
По порядку стройся в ряд!
На зарядку все подряд!
Левая! Правая!
Бегая, плавая,
Мы растем смелыми,
На солнце загорелыми.

Агния Барто

Твой режим дня



Спать ты должен
не менее 11 - 12
часов в сутки:

- ✓ Ночью - 10 часов.
- ✓ Днем не менее 1 - 1,5 часа.



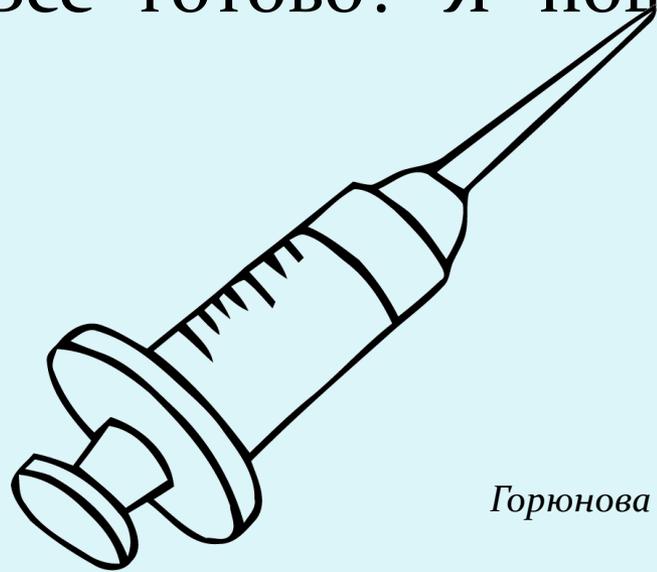


Категории и возраст граждан, подлежащих обязательной вакцинации	Наименование профилактической прививки
Новорожденные в первые 24 часа жизни	Первая вакцинация против вирусного гепатита В
Новорожденные на 3 - 7 день жизни	Вакцинация против туберкулеза
Дети 1 месяц	Вторая вакцинация против вирусного гепатита В
Дети 2 месяца	Первая вакцинация против пневмококковой инфекции
Дети 3 месяца	Первая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка Первая вакцинация против полиомиелита Первая вакцинация против гемофильной инфекции (группы риска)
Дети 4,5 месяцев	Вторая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка Вторая вакцинация против гемофильной инфекции (группы риска) Вторая вакцинация против полиомиелита Вторая вакцинация против пневмококковой инфекции
Дети 6 месяцев	Третья вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка Третья вакцинация против вирусного гепатита В Третья вакцинация против полиомиелита Третья вакцинация против гемофильной инфекции (группа риска)
Дети 12 месяцев	Вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита
Дети 15 месяцев	Ревакцинация против пневмококковой инфекции
Дети 18 месяцев	Первая ревакцинация против полиомиелита Первая ревакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка Ревакцинация против гемофильной инфекции (группы риска)
Дети 20 месяцев	Вторая ревакцинация против полиомиелита
Дети 6 лет	Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита
Дети 6 - 7 лет	Вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка Ревакцинация против туберкулеза
Дети 14 лет	Третья ревакцинация против дифтерии, столбняка Третья ревакцинация против полиомиелита
Взрослые от 18 лет	Ревакцинация против дифтерии, столбняка - каждые 10 лет от момента последней ревакцинации
Дети от 1 года до 18 лет, взрослые от 18 до 55 лет, не привитые ранее	Вакцинация против вирусного гепатита В
Дети от 1 года до 18 лет, женщины от 18 до 25 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно против краснухи, не имеющие сведений о прививках против краснухи	Вакцинация против краснухи
Дети от 1 года до 18 лет включительно и взрослые в возрасте до 35 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори	Вакцинация против кори
Дети с 6 месяцев, учащиеся 1 - 11 классов; обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); Беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением	Вакцинация против гриппа



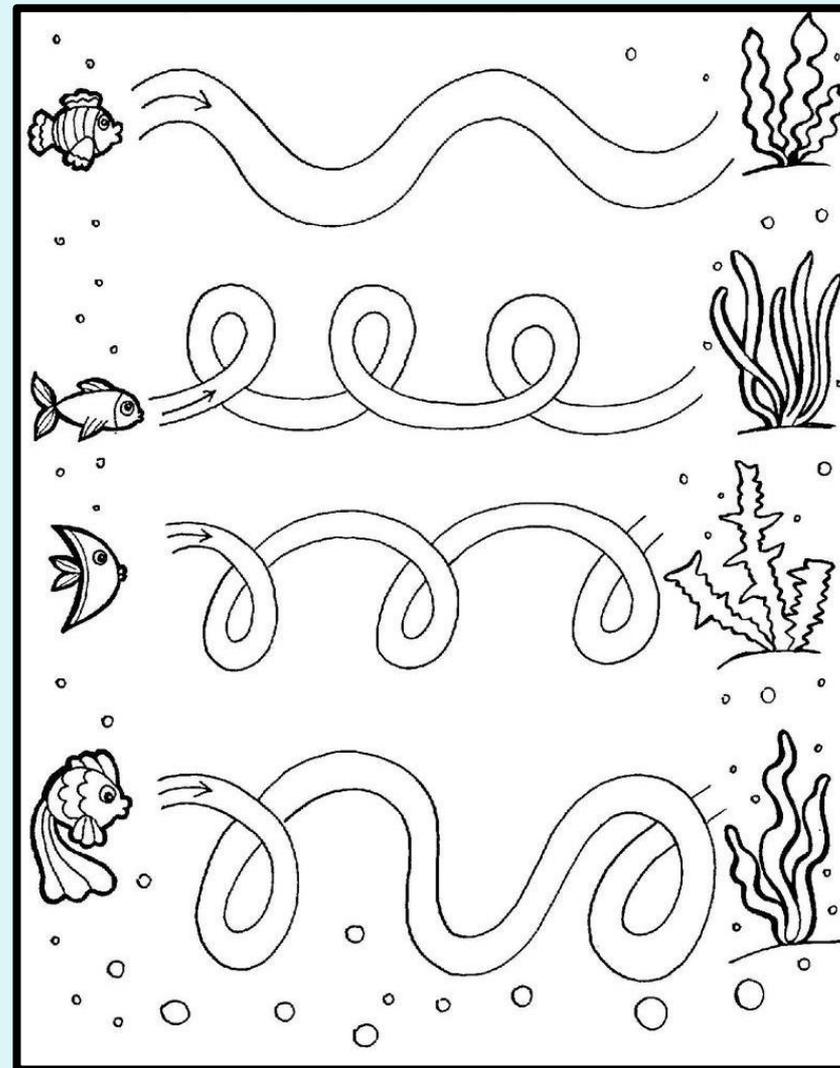
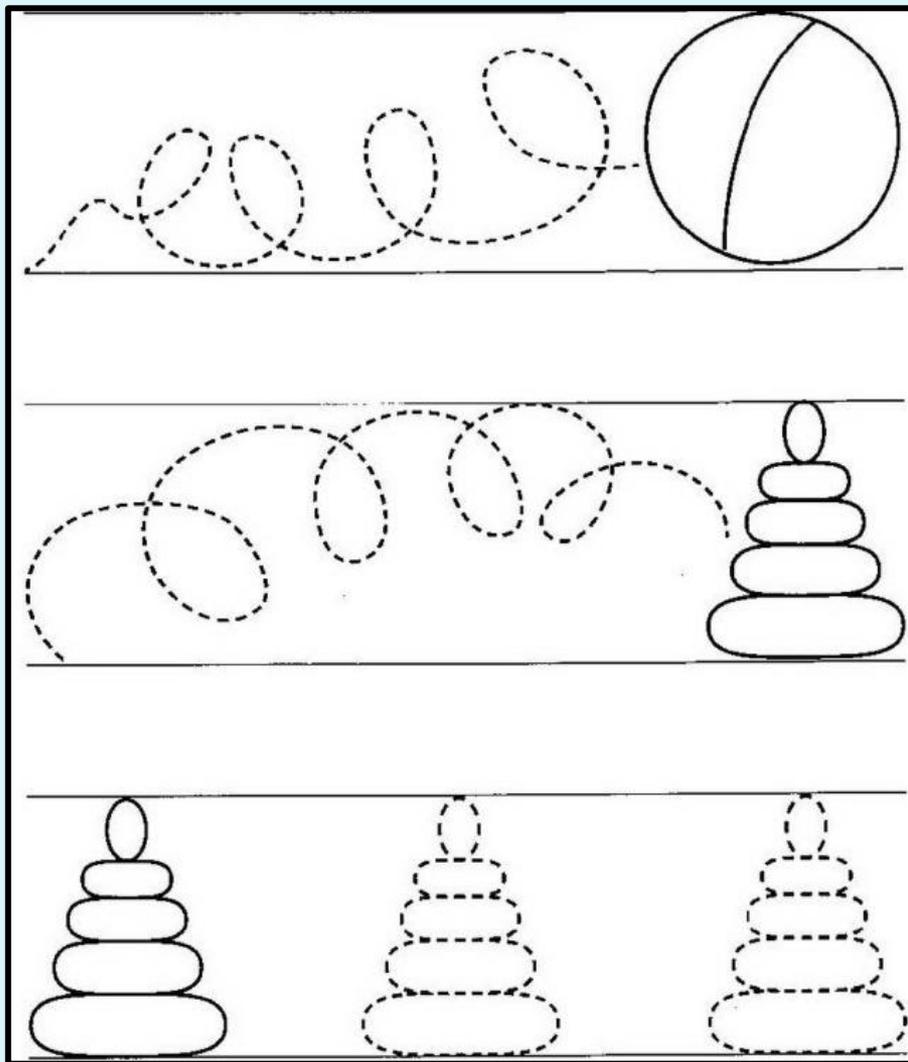
Давай расти здоровым! Прививки.

На прививку я иду.
Гордо к доктору приду.
Шприц давайте и укол.
Все готово? Я пошел.



Горюнова Ирина

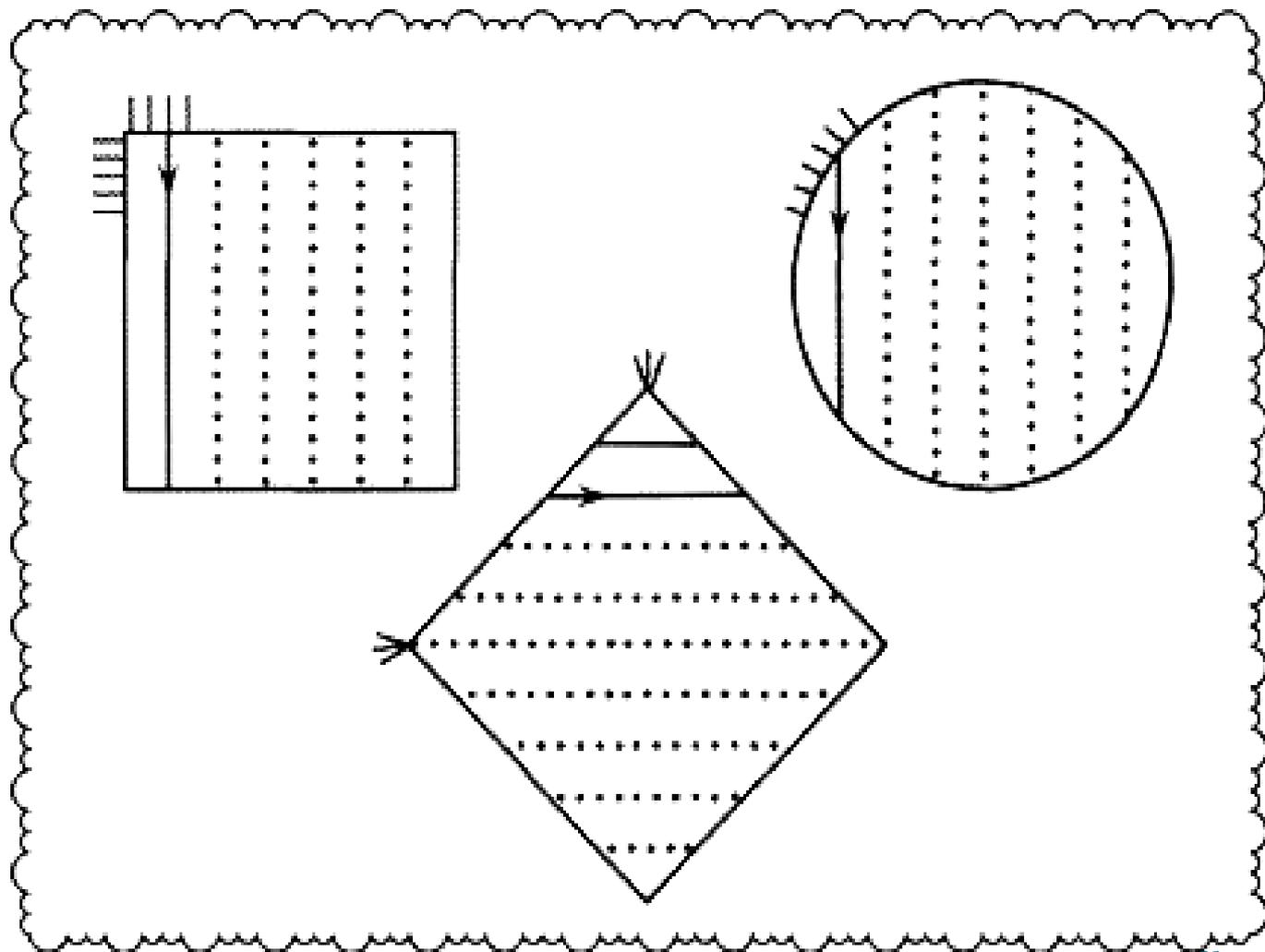
А теперь позанимаемся



Обведи по линиям

Зарядка

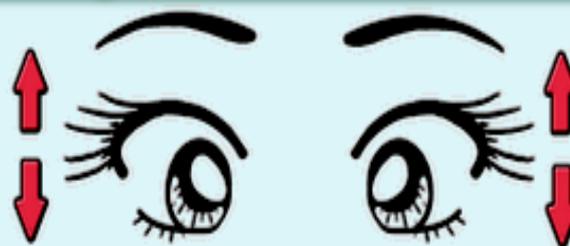
По утрам друзья делают зарядку. Каждый занимается на своём коврике. Укрась коврики узорами: нарисуй и раскрась полосы. Дорисуй бахрому.



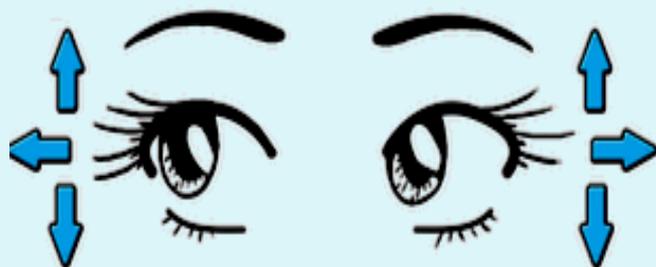
А теперь дай своим глазкам отдохнуть. Сделай гимнастику для глаз:



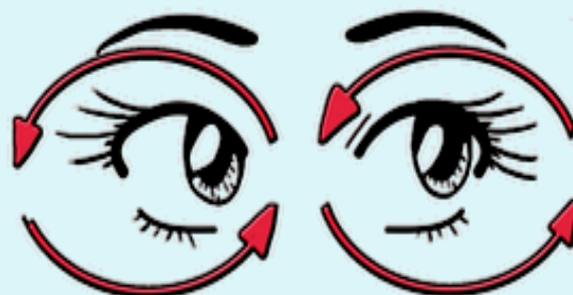
1. Крепко зажмурились пару секунд.



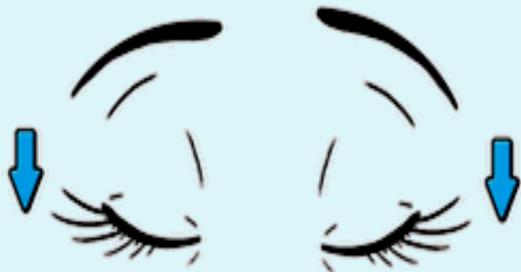
2. Быстро моргаем минутку.



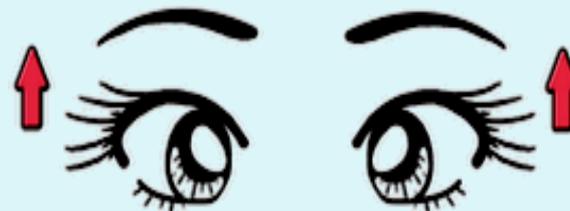
3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

Вместе с мамой почитаем и выучим наизусть

Еж пыхтит и морщится:
- Что я вам, уборщица?
Лес никак не подмету...
Соблюдайте чистоту!
Я. Аким

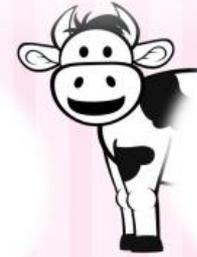
Бродит Сон по коридору...
Ночью он пришёл к Егору
И хотел ему присниться.
Только мальчику не спится.
Е. Ярышевская

Стихи Агнии Барто



Мишка

Уронили мишку на пол,
Оторвали мишке лапу.
Всё равно его не брошу,
Потому что он хороший.



Бычок

Идёт бычок, качается,
Вдыхает на ходу: –
Ох, доска кончается,
Сейчас я упаду!

Слон

Спать пора! Уснул бычок,
Лёг в коробку на бочок.
Сонный мишка лёг в кровать,
Только слон не хочет спать.
Головой кивает слон,
Он слонице шлёт поклон.



Грузовик

Нет, напрасно мы решили
Прокатить кота в машине:
Кот кататься не привык –
Опрокинул грузовик.



Лошадка

Я люблю свою лошадку,
Причешу ей шерстку гладко,
Гребешком приглажу хвостик
И верхом поеду в гости.

Полезная информация:

Детская поликлиника № _____

Телефон регистратуры _____

Номер участка _____

Режим работы _____

Участковый педиатр _____

Детский сад № _____

Директор _____

Телефон приемной _____

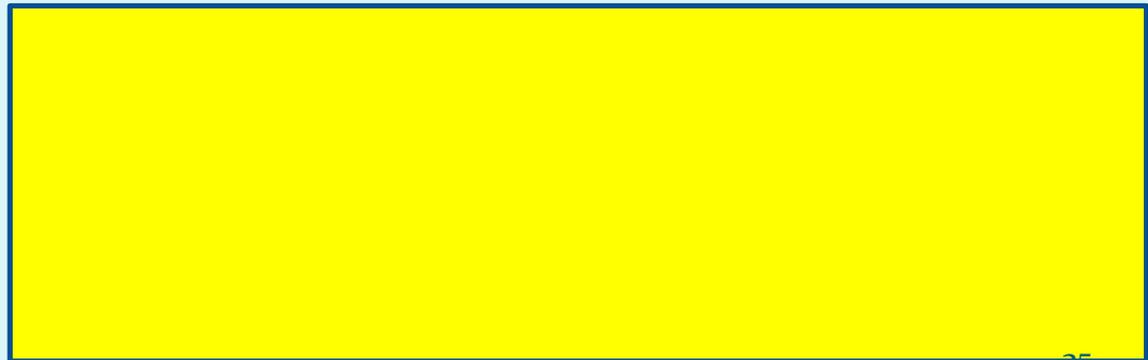
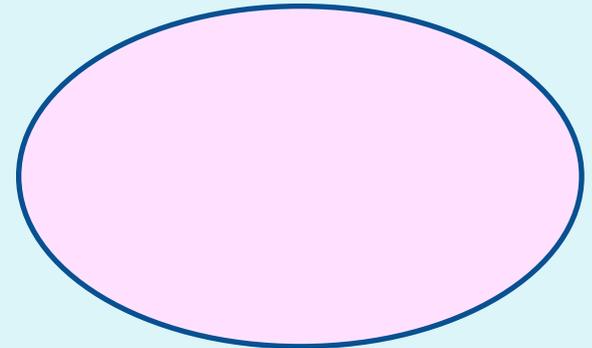
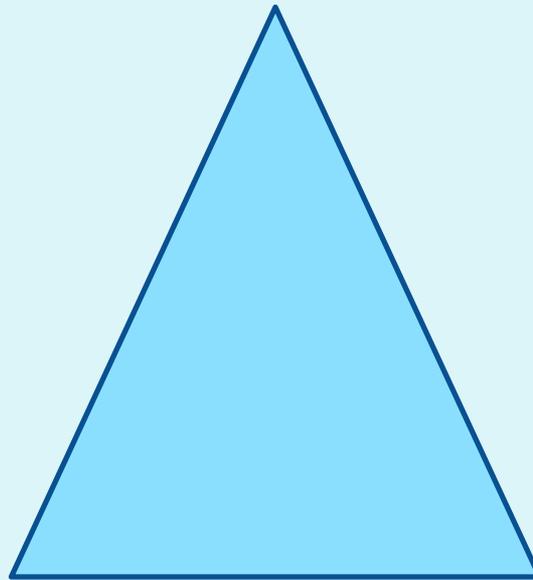
Группа № _____

Название группы « _____ »

ФИО воспитателя _____

Телефон воспитателя _____

Твои заметки и зарисовки:





Министерство здравоохранения Российской Федерации
www.rosminzdrav.ru

Комитет здравоохранения Волгоградской области
<http://volgazdrav.ru>

Телефон приемной граждан: 30-82-73, 30-82-74, 30-82-75
Комитет образования и науки Волгоградской области
Телефон 30-74-25

Комитет физической культуры и спорта Волгоградской области
Телефон 38-46-58

Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Волгоградской области
<http://www.volgatfoms.ru>

Горячая линия контакт - центра 8-800-100-12-25 (звонок бесплатный)
ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики»
<http://vosmp.oblzdrav.ru>

Электронная регистратура лечебно-профилактических учреждений Волгоградской области
<https://registratura.volganet.ru>



Надеемся, что Вам понравился
«Профиль здоровья ребенка»
и Вы получили не только массу положительных
эмоций, но и познакомили своего ребенка с
основами здорового образа жизни.



БОНУС!



Сохраните здоровье с помощью мобильного приложения «Ядовитые растения вокруг нас», где Вы можете получить информацию о свойствах флоры, научиться определять ядовитые и безвредные растения, а значит — уберечься от опасности!

