



Всё, что должен
знать ребёнок
о своём теле,
здоровье
и о себе



ВАШ КРОХА РАСТЁТ



Самая
нужная
книга для
родителей

Л. Ф. ТИХОМИРОВА

ВАШ КРОХА РАСТЁТ

**ВСЁ, ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РЕБЁНОК
О СВОЁМ ТЕЛЕ, ЗДОРОВЬЕ И О СЕБЕ**



САМАЯ НУЖНАЯ КНИГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

АСТ

УДК 372.3/.4
ББК 74.90
Т 46

Тихомирова, Лариса Федоровна

Т 46 Ваш кроха растёт. Всё, что должен знать ребёнок о своём теле, здоровье и о себе. Самая нужная книга для родителей. / Л. Ф. Тихомирова.— Москва: АСТ, 2014.— 144 с.: ил.

ISBN 978-5-17-079935-0

Игры, задания, упражнения, предложенные в этой книге, позволят сформировать у детей 5–7 лет правильное отношение к своему здоровью, а также будут способствовать развитию умений и навыков, которые позволят успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми.

Для родителей, педагогов и воспитателей.

УДК 372.3/.4
ББК 74.90

ISBN 978-5-17-079935-0

© Тихомирова Л. Ф., авт.-сост., 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	5
Кто я? Что необходимо знать о себе	6
Я не похож на других.....	6
Мой рост и вес.....	9
В живой природе всё растёт.....	12
Я и мое настроение	14
Мой режим дня.	
Гигиена, питание, прогулки, сон	18
Что такое режим дня.....	18
Как нужно ухаживать за собой.....	22
Чтобы зубы были крепкими	24
Чтобы кожа была здоровой	28
Ухаживай за своими руками.....	31
Ножки требуют заботы.....	37
Я хочу быть чистым и опрятным.....	40
Приятного аппетита!.....	42
Моя любимая еда	47
Я собираюсь на прогулку	50
Зачем мы спим?	53
Упражнения йоги для детей.....	56
Мое тело. Как устроен мой организм.....	60
Клетки – «кирпичики» организма	60
Как я появился на свет	62
Мой мозг.....	64
Почему я слышу.....	66
Почему я вижу	69
Как я распознаю запахи	73
Как мы дышим и зачем.....	75
Как работает сердце.....	78
Органы пищеварения	80
Красивая осанка.....	84
В здоровом теле – здоровый дух	87

Я и мир вокруг.

Правила безопасного поведения	94
Почему заболели ребята?	94
Массаж активных точек.....	97
Откуда берутся болезни.....	100
Что делать, если ты заболел.....	102
Лекарства: друзья и враги.....	105
С врачами нужно дружить	109
Осторожно: компьютерные игры	111
Будь осторожен дома	114
Когда тебе грозит опасность.....	118
Как вести себя в случае пожара.....	122
Когда домашние животные бывают опасны.....	126
Правила поведения в транспорте	131
Уроки светофора	136
Опасности отдыха на природе.....	140



Дорогой друг!

Ты часто слышишь от взрослых: «Здоровье — главное богатство», «Здоровье не купишь», «В здоровом теле — здоровый дух». О здоровом образе жизни постоянно говорят по телевизору и пишут в газетах. Не зря люди, поздравляя друг друга, в первую очередь желают здоровья, да и самое обычное приветствие, которое ты слышишь и произносишь каждый день, «здравствуйте», — это древнее пожелание здоровья.

Что же необходимо знать о своем здоровье, а самое главное, что делать, чтобы здоровье укрепить и сохранить на долгие годы?

Да ничего сложного и неприятного — нужно ухаживать за своим телом, беречь его, следовать определенному режиму дня, заботиться о сне и питании, заниматься спортом. Еще тебе придется научиться действовать в разных, порой опасных для здоровья ситуациях.

Конечно, у тебя возникает много вопросов, ведь ты еще не знаешь, как работает твой организм, почему могут быть опасны самые обычные вещи, что делать, если ты чувствуешь боль, тревогу, страх.

Ответы на многие вопросы ты найдешь в этой книге. В ней много иллюстраций, демонстрирующих различные возможные ситуации, игр и упражнений, которые помогут тебе научиться поступать правильно. Некоторые правила нужно запомнить и выполнять их не задумываясь, а над какой-то информацией тебе придется поразмышлять.

Если ты задумаешься о своем здоровье и начнешь заботиться о нем, значит, ты на правильном пути и в твоей жизни все будет хорошо.

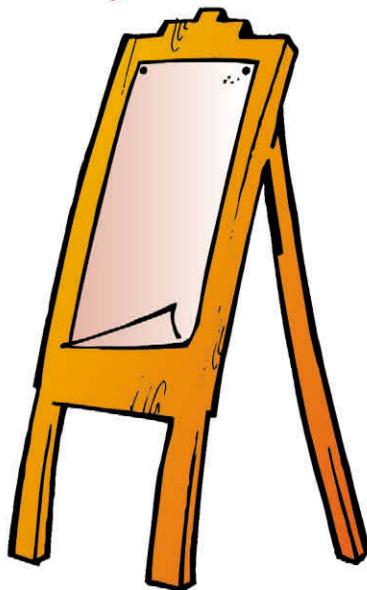
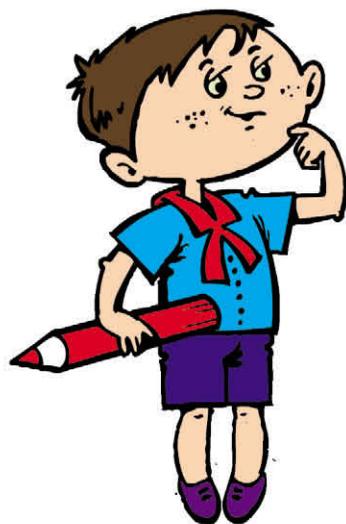
Желаем тебе удачи, терпения и здоровья!



КТО Я?

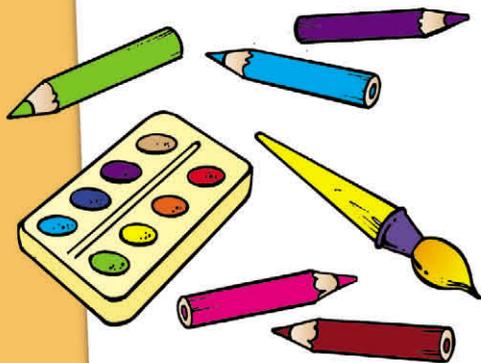
ЧТО НЕОБХОДИМО
ЗНАТЬ О СЕБЕ

Я НЕ ПОХОЖ НА ДРУГИХ



◆ Нарисуй в альбоме свой портрет. Расскажи о себе.

- Назови свои имя, фамилию, отчество.
- Сколько тебе лет?
- Каков твой рост?
- Какого цвета и длины твои волосы?
- Какого цвета твои глаза?
- Когда ты родился? Назови число, месяц и год.
- Где ты живешь?
- Ты мальчик или девочка? (Объясни, почему ты так считаешь.)



Если затрудняешься ответить на эти вопросы, обратись к родителям. Ответы можно красочно оформить вместе с мамой, чтобы ты быстрее запомнил эти важные сведения.



◆ Составь рассказы о своих родителях (друзьях): имя, рост, цвет волос и их длина, цвет глаз и т. д.

В составлении рассказа о родителях помогут эти вопросы:

- Знаешь ли ты имя и отчество мамы и папы?
- Сколько им лет?
- Кем и где они работают?

◆ Расскажи, на кого ты похож. Почему ты так думаешь?

Кто-то скажет, что он вылитый мама или папа, а кто-то увидит в себе черты бабушки или дедушки, брата или сестры.

◆ Отгадай загадку.

Что на свете всего дороже?

Ответ запиши в этих клеточках.

--	--	--	--	--	--	--	--

Ответ: здоровье.

◆ Объясни, как ты понимаешь пословицу «Здоровье не купишь — его разум дарит».

Игра научит тебя видеть в других людях хорошее.

«Садовник»

Ход игры. Участники встают в круг, в центре ведущий-«садовник». Он произносит следующие слова: «Я садовником родился, не на шутку рассердился, все цветы мне надоели, кроме Наташеньки!». Далее «садовник» рассказывает о том, что ему нравится в Наташе. Затем ведущим-«садовником» становится Наташа. Она выбирает кого-либо из ребят и рассказывает, чем же он(а) хорош(а), объясняя, таким образом, свой выбор.



МОЙ РОСТ И ВЕС

◆ Какие рост и вес были у тебя при рождении? А какие в настоящее время? Спроси у мамы и заполни эту табличку.

Показатели	При рождении	В настоящее время
Рост		
Вес		

Если ребенок неправильно питается, мало двигается, редко бывает на свежем воздухе, не высыпается, его рост может замедлиться или даже остановиться. В этой таблице ты найдешь примерные показатели роста и веса своих ровесников.

Показатели роста и веса у мальчиков 5–7 лет

Возраст	Рост (см)	Вес (кг)
5 лет	107–115	18–22
6 лет	112–121	19,3–24,5
7 лет	118–129	22,4–28

Показатели роста и веса у девочек 5–7 лет

Возраст	Рост (см)	Вес (кг)
5 лет	105–115	17–22
6 лет	111–122	19,8–24,4
7 лет	117–127	21,2–27,8

На шестом году жизни рост увеличивается на 5–6 см, вес — на 2–2,5 кг.

За седьмой год дети вырастают на 6–7 см, вес увеличивается на 2,5–3 кг.

◆ Хочешь наглядно убедиться, как стремительно ты растешь?

На листе бумаги обведи ладошку. Затем через год на этом же листе обведи ладошку вновь.

То же самое можно проделать со стопой.

В детском возрасте ты растешь достаточно быстро!



◆ Из первых букв нарисованных предметов составь слово. Что получилось?



Ответ: пост.

◆ **Расскажи,**
чем дети отличаются
от пожилых людей.
Нарисуй в альбоме
бабушку и дедушку.



◆ **Ответ на вопросы.**
Как нужно относиться к пожилым
людям? Почему?



◆ **Реши
логическую
задачу.**

Саша выше Пети.
А Петя не выше Се-
режи. Какой маль-
чик самый высокий?
Можно ли сказать,
кто ниже ростом?

Ответ: Саша выше всех, на второй
вопрос ответить нельзя.

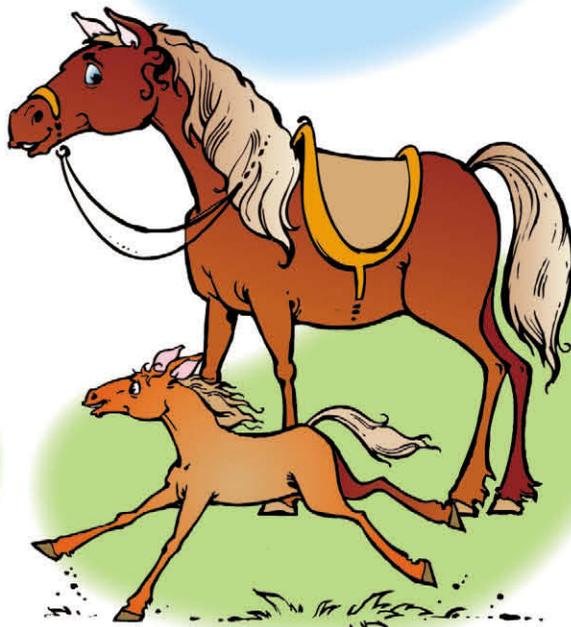
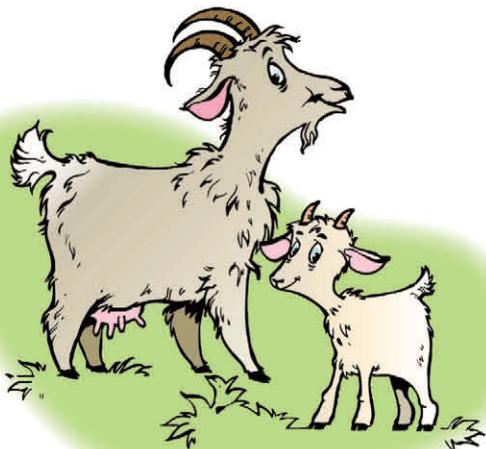
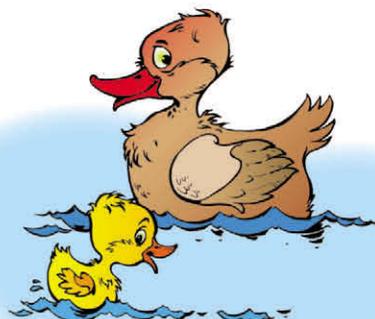
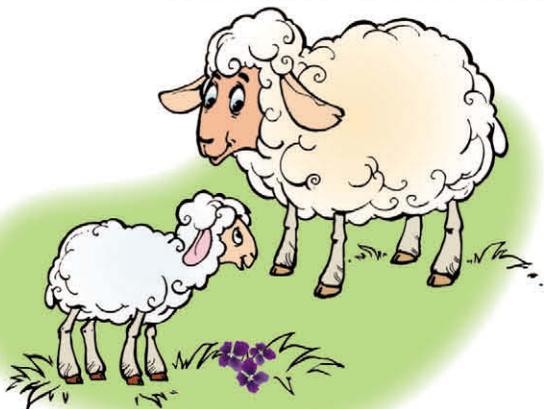
В ЖИВОЙ ПРИРОДЕ ВСЁ РАСТЕТ

Растут не только люди, но и растения и животные.

◆ Ответь на следующие вопросы:

- Есть ли в твоей семье домашние животные? Наблюдал ли ты за ростом детеныша кошки или собаки?
- Как называется детеныш кошки?
- Как называется детеныш собаки?
- Как быстро животное вырастает?

◆ Назови всех животных правильно.



12

Детеныш овцы — ?
Детеныш козы — ?

Детеныш утки — ?
Детеныш лошади — ?

◆ **Ответ на вопросы.** Можно ли маленькую собачку называть щенком? Если можно, то почему? Если нельзя, то почему?

Щенок — это не маленькая собачка, а детёныш собачки. Даже взрослая собака может быть маленьким щенком по размеру.

◆ **Какой предмет является лишним?**



Ответ: ягненок (он детёныш, остальные животные — взрослые).

◆ Кит больше слона, олень меньше слона, но не больше лани. Можно ли назвать самое большое и самое маленькое животное?



Ответ: кит — самое большое животное, а самое маленькое назвать нельзя, так как олень и лань — одинаковой величины.

А теперь немного разомнемся



Мы проверили осанку

(Встань прямо, голову не опускай.)

И свели лопатки,

(Опусти плечи и отведи их назад.)

Мы походим на носках,

(Походи на носках.)

Мы идем на пятках.

(Походи на пятках.)

Мы идем, как все ребята

(Пройдись обычным шагом.)

И как мишка косолапый.

(Пройдись на наружном своде стопы.)

Я И МОЁ НАСТРОЕНИЕ

Ты знаешь, что такое настроение?

Что значат слова «нет настроения»?

От чего зависит твое настроение?

◆ Угадай настроение каждого ребенка, изображенного на картинках. Почему ты так думаешь?

