

5. Полезные привычки: делать зарядку, заниматься спортом, умываться по утрам, чистить зубы, расчесываться, пользоваться чистым носовым платком, следить за одеждой, соблюдать порядок во всем: у каждой вещи должно быть свое место — все это полезные привычки, которые помогают нам с охранить здоровье.

6.Режим дня: Помни твердо, что режим
В жизни нам необходим!
Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять,
Будешь лучше ты учиться,
Будешь лучше отдыхать.

Режим дня

Идеальный режим дня для ребёнка от 1,5

до 7 лет.

7.00 – Подъём ребёнка, утренний туалет,
утренняя гигиеника.

8.00 – завтрак

8.30 – 9.45 – игры ребёнка, творческая
деятельность

9.45 – 10.00 – сбор на прогулку

10.00 – 12.00 – прогулка

12.00 – обед

12.30 – 15.15 – дневной сон

16.00 – полдник

16.20 – 17.00 – игры, подготовка к прогулке 17.00

19.00 – прогулка

19.00 – 20.00 – игры и творческая деятельность

20.00 – ужин

20.20 – игры, подготовка ко сну

21.00 – 7.00 – ночной сон.



Семь ступеней здоровья

1. Хорошее настроение
2. Занятие физкультурой
3. Правильное питание
4. Соблюдение режима дня
5. Правила личной гигиены
6. Глубокий и длительный сон
7. Отсутствие вредных привычек



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение—детский
сад № 468

уроки Мойдодыра!

Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнёте жить!
Здорово здоровым быть!!!

Воспитатель:
Котлова Елена Александровна
2023 год

Здоровье - главное богатство человека!

Чтобы человек был здоров, он должен соблюдать некоторые правила. Одним из важных правил является соблюдение гигиены.



Слово «гигиена» произошло от имени древнегреческой богини Гигиен. Гигиеня была дочерью древнегреческого бога Асклепия, который занимался врачеванием, а дочь помогала ему лечить людей. Именем этой богини названа наука «Гигиена», которая изучает влияние труда и быта на здоровье человека. Богиня Гигиеня блюдет законы здорового образа жизни и через гигиену прививает полезные привычки своим поклонникам, навыки эти приносят телу здоровье и долгие лета жизни. Соблюдение гигиенических правил является одним из условий, которые определяют культуру человека.

Соблюдение гигиенических правил является одним из условий, которые определяют культуру человека.

Давайте обсудим самые элементарные и в то же время самые необходимые навыки – правила гигиены для детей.

1. Чистим зубы. Предупредить появление инфекции в полости рта поможет правильный уход за зубами. Чистить зубы следует ежедневно, пользуясь зубной щёткой и зубной пастой. Время проведения гигиенической процедуры не менее 3 минут, зубную щетку менять раз в 3 - 4 месяца. Проведение профилактических мероприятий, которые рекомендованы врачом стоматологом, сохранит ваши зубы в хорошем состоянии на долгие годы.



2. Умываемся. Кожа человека – это наружный покров, который защищает организм от разных воздействий окружающей среды. Умывайтесь утром и вечером, используя средства личной гигиены. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета. Принимайте душ каждый день с использованием специальных средств (мыло, гель для душа).



3. Расчесываемся. Волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем.

4. Регулярно стрижем ногти. Ногти нужно стричь достаточно коротко для того, чтобы под них не забивалась грязь. На пальцах рук ногти стригутся с закруглением, чтобы острые углы не царапались. Остригать ногти нужно 1-2 раза в неделю. Ногти на ногах удобнее всего стричь после купания, когда они размягчаются. Ногти на ногах нужно стричь ровно, чтобы избежать в дальнейшем их врастания. При необходимости края ногтей можно обработать пилкой.

Вот те немногие правила гигиены для детей, которые должны войти в привычку и остаться на всю жизнь.