

## Красивые и здоровые ЗУБЫ



Рано утром звери встали,  
Зубки чистить побежали.  
Чистят зубки мишки  
Щеточкой из шишки.  
Белка в рыжей шубке  
Тоже чистит зубки.  
Серые мышата,  
Веселые ежата,  
Серый волк зубастый  
Чистят зубки пастой.  
Чистят поросенок  
И смешной лосенок.  
Мы позавтракали вкусно –  
Зубы нам почистить  
нужно.  
В руки щёточку возьмём,  
Зубной пасты нанесём.  
Зубы чистим осторожно,  
Ведь поранить дёсны  
можно...  
А потом что? А потом  
Зубы мы ополоснём.  
Нам понадобится  
кружка...  
Улыбнёмся - ка друг  
друге,  
Поработали умело!  
Наши зубки стали белы.



г Вольск ,ул.Звездная 1.  
телефон: (84593) 5-79-50  
эл. почта: dou1-volsk@yandex.ru

МДОУ ВМР  
«Детский сад комбинированного вида  
№1 «Ласточка»  
г.Вольска Саратовской» области»



**«Здоровые дети –  
здоровая семья.  
Здоровая семья –  
здоровая –  
страна!»**

*Подготовил: воспитатель  
Подлеснова О.В*

**Долг родителей** — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В **физическом воспитании** детей дошкольного возраста используются **физические упражнения** (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), спортивные упражнения, гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и т. п.), естественные силы природы (солнце, воздух и вода).

### Режим дня



Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими.

Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.

**Сон** Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3—4 лет спят 14 часов в сутки, 5—6 лет — 13 часов, 7—8 лет — 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8—9 часов вечера.

**Питание** Дети получают питание 4—5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3—4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — на ужин.

### Прогулки

Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.

**«Закаливание –первый шаг на пути к здоровью»** Основные факторы закаливания - природные и доступные “Солнце.



Воздух и Вода”.

### «Холодный тазик»



Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие

для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы - 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребенка, чем 5 мин с ка-

### «Холодное полотенце»

Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12 С) Попросите ребенка потопать ножками (не стоять!) на нем в течение 1 мин (утром и на ночь).

Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем. Еще один способ закаливания – это **прогулки босиком**. Ходжение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов .