

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.

БУДЕМ РАДЫ ВСТРЕЧЕ С ВАМИ!

г. Челябинск,
ул. 40-летия Победы, 31-а
телефон: 8(351)795-63-73
эл. почта: dou.17@mail.ru



VK детского сада



Сайт детского сада



Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад № 17 г. Челябинска»

Здоровые дети –
здоровая семья.
Здоровая семья –
здоровая – страна!



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 +12°С и облейте ступни ребёнка, 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 капризами.



«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**.

Хождение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов.