

Формирование  
культурно-  
гигиенических  
навыков — основа  
здорового образа  
жизни



ГБОУ «Школа №1532»  
СП №05  
Воспитатель Курганова Н.В.

# ЧИСТОТА ТЕЛА- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Утром умойся  
и почисти зубы.

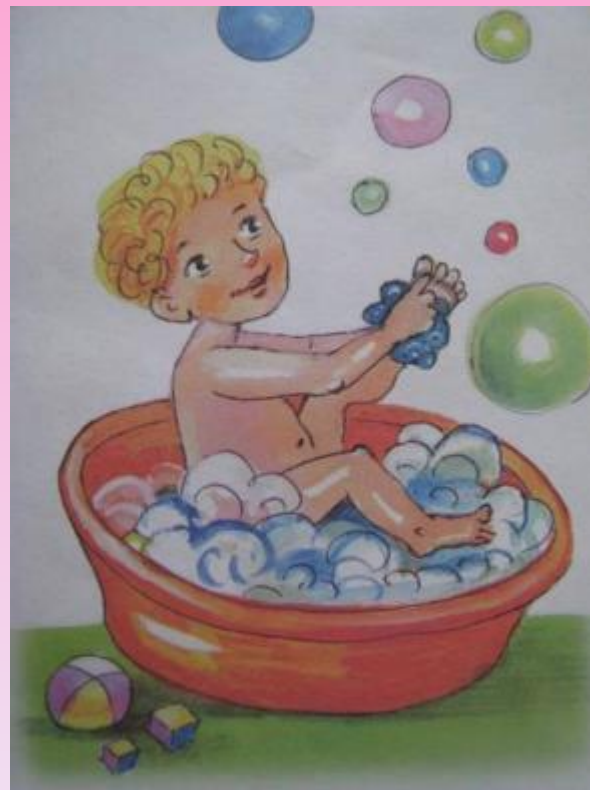


Мой руки и лицо после  
прогулки.

# ЧИСТОТА ТЕЛА- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

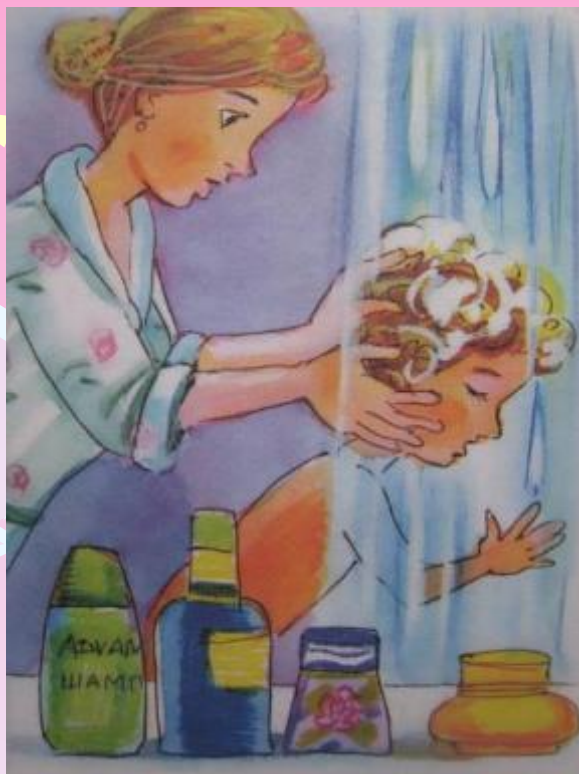


Моясь в душе, потри  
тело мочалкой.



Купаясь, не забудь помыть  
пальчики на ножках.

# ЧИСТОТА ТЕЛА- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Мой голову шампунем и хорошо прополаскивай волосы.



Мокрые волосы расчеши и высуши.



# ЧИСТОТА ТЕЛА- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Ноготки на руках и ногах обязательно нужно подстригать.



Вместе с мамой чисти ушки специальными палочками.

# ВНИМАНИЕ - МИКРОБЫ!



Микробы мы не видим,  
но они есть везде.  
Они-разносчики болезней.

Будь осторожен, когда  
играешь в песочнице!

# ВНИМАНИЕ - МИКРОБЫ!



Не играй там, где гуляют с животными.



Никогда не надо гладить бродячих животных.

# ВНИМАНИЕ - МИКРОБЫ!



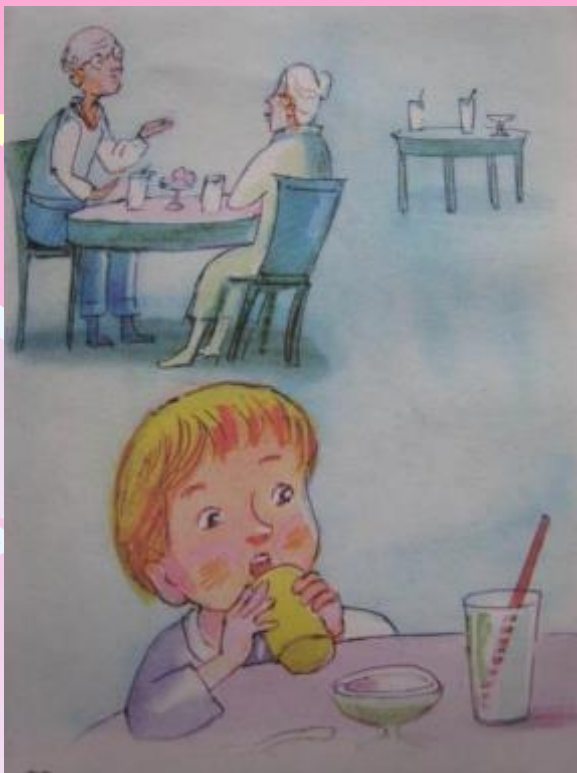
Даже любимой собаке не давай себя облизывать.



Не заходи в комнату (или не подходи близко) к больному.



# ВНИМАНИЕ - МИКРОБЫ!



Не ешь и не пей  
из чужой посуды.

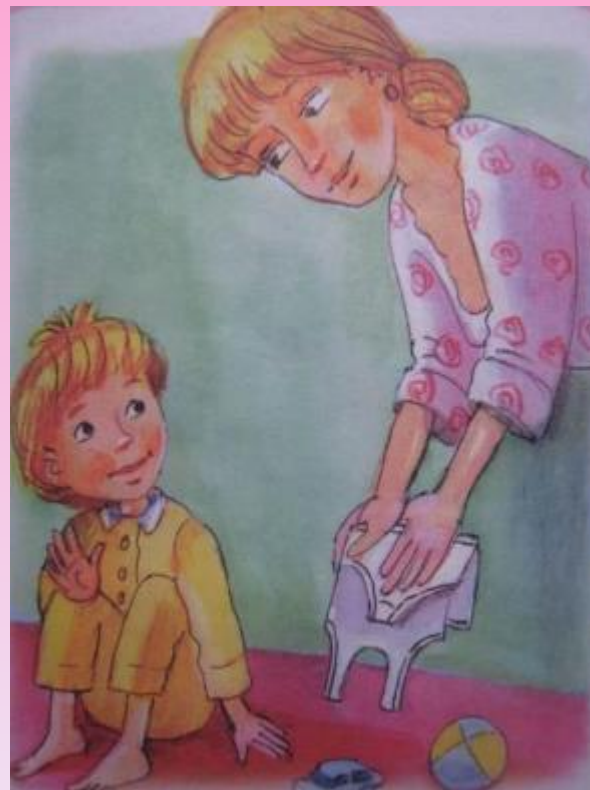


Пользуйся только своей  
зубной щёткой.

# ВНИМАНИЕ - МИКРОБЫ!



Каждый день мой  
ножки и надевай  
чистые носочки.



Чаще меняй нижнее бельё.

# ВНИМАНИЕ - МИКРОБЫ!



Всегда пользуйся туалетной бумагой.

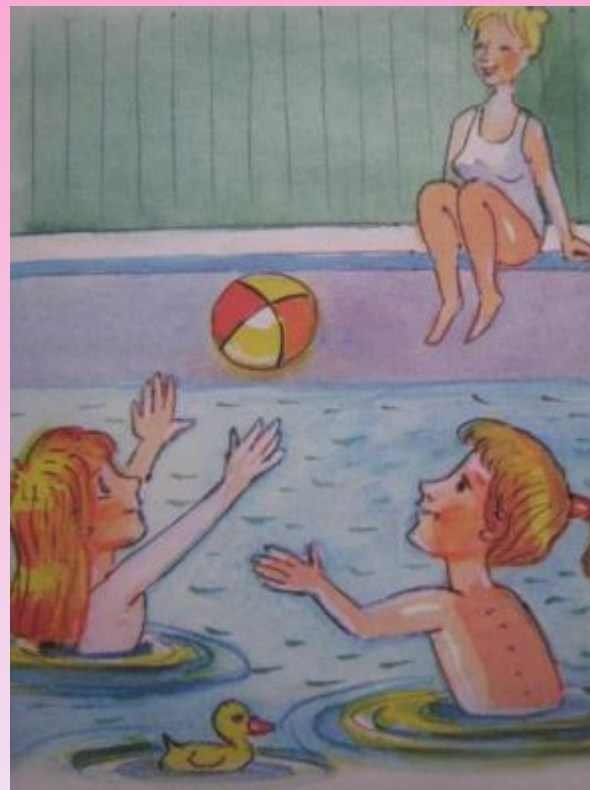


Откуда бы ты ни пришёл (пришла) домой, помни: мыло- первый враг микробов.

# ВНИМАНИЕ - ВШИ!



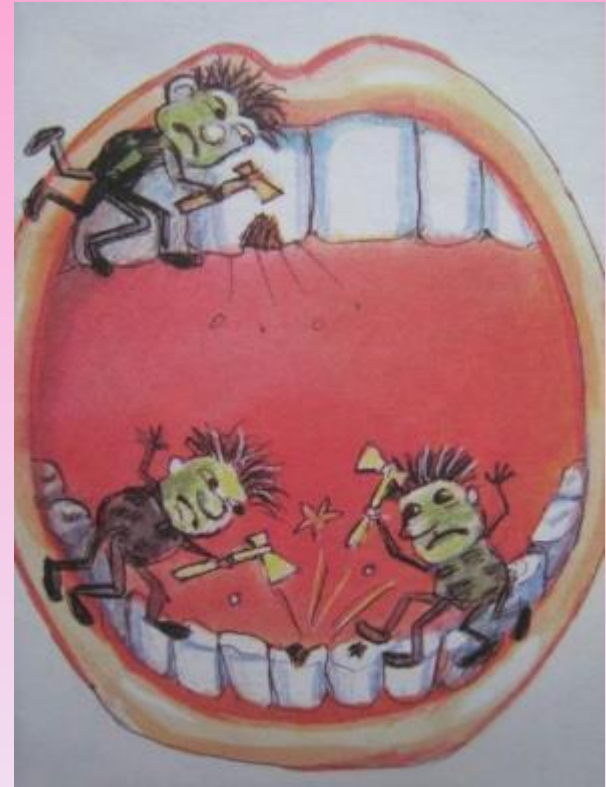
Не надевай чужие  
головные уборы.



Пользуйся специальной  
шапочкой при купании.



# ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей- от них портятся зубы. На остатках сладкого во рту плодятся микробы и начинают разрушать твои зубы.

# ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Бороться с микробами тебе помогут воины-защитники- зубная щётка и паста.

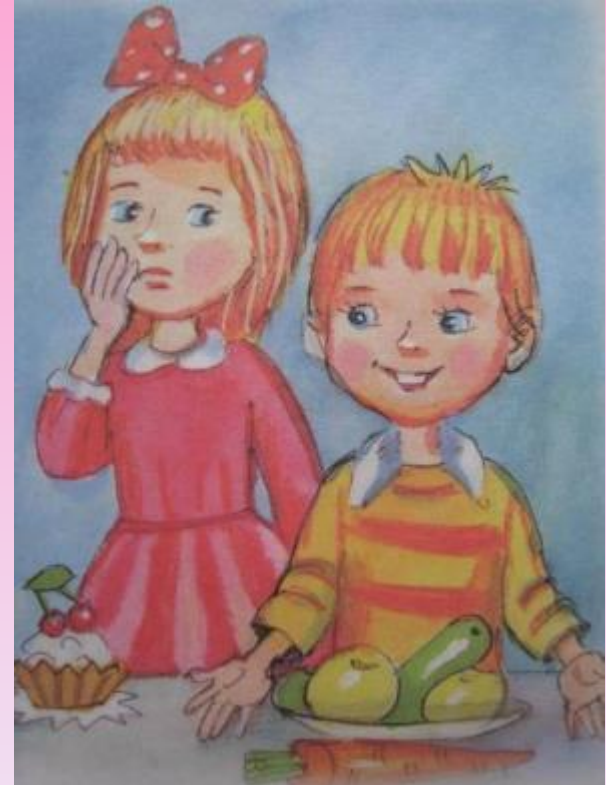


Обязательно чисти зубы утром и вечером, чтобы устранить остатки пищи во рту.

# ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Помни, что зубная щётка для чистки зубов, а не для игры.



Смотри: теперь у девочки болят зубы, а у мальчика не болят.



# ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Мама повела девочку с больными зубами на приём к зубному врачу.



Чтобы зубы были здоровыми, нужно их регулярно проверять у зубного врача (стоматолога).



# ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗУЙСЯ ТУАЛЕТОМ



Пользуясь туалетом-  
не торопись.

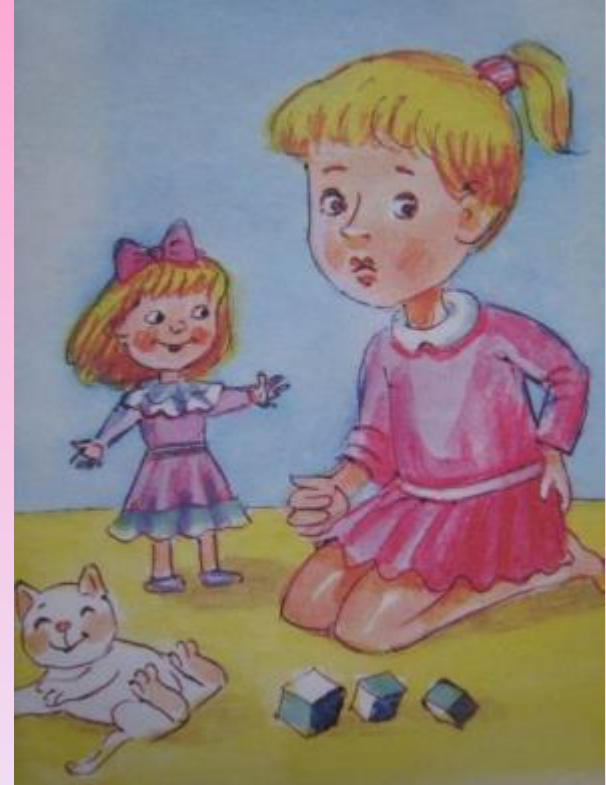


Не спускай воду в унитазе,  
не вытерев попку туалетной  
бумагой.

# ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗУЙСЯ ТУАЛЕТОМ

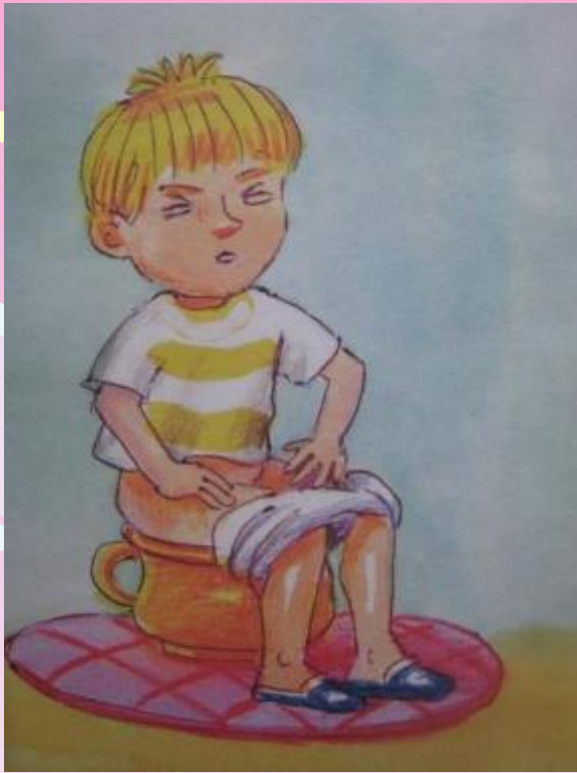


Надевай штанишки  
только с чистой попкой.



Эта девочка забыла про  
туалетную бумагу, и у неё  
заболела попка.

# ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗУЙСЯ ТУАЛЕТОМ



Чтобы сделать ка-ка,  
потужься несколько раз.

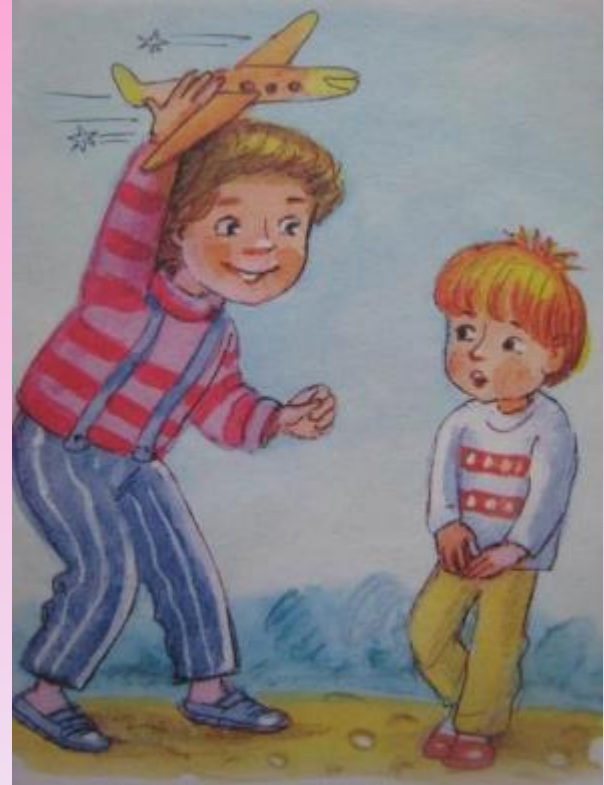


Если при этом ты  
испытываешь затруднения,  
обратись к взрослому.

# ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗУЙСЯ ТУАЛЕТОМ



Если пить много воды,  
скоро захочется в  
туалет.



Помни: в туалет надо ходить  
вовремя!

Нельзя долго терпеть.



# ЧТО И КАК НУЖНО ЕСТЬ



Маша ест мало и неохотно- это плохо для растущего организма.



Ей скоро снова захочется поесть, но шоколад с пирожными- это неправильная еда.

# ЧТО И КАК НУЖНО ЕСТЬ

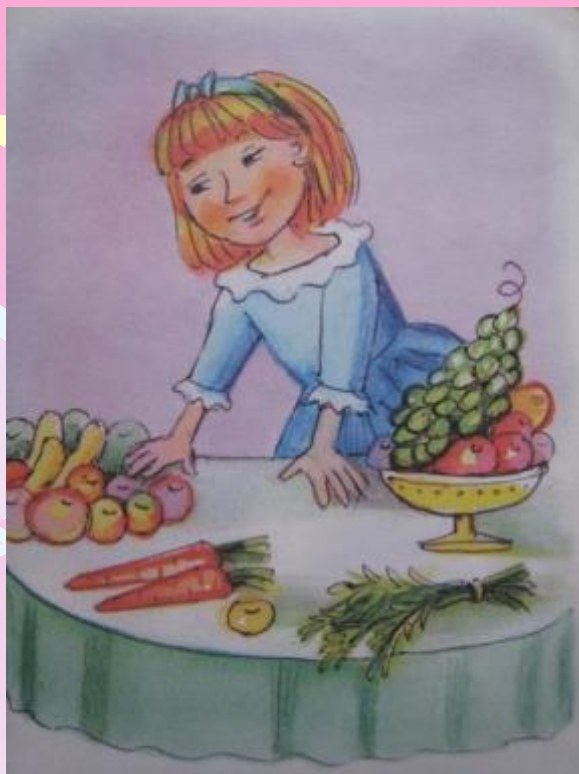


А Настя кушает хорошо-  
и ей хватит энергии  
надолго.



Пицца в течении дня должна  
быть разнообразной и  
полезной.

# ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ



Фрукты и овощи- это  
необходимые тебе  
витамины.



Хлеб, мучные и молочные  
продукты укрепляют твой  
организм.

# ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ



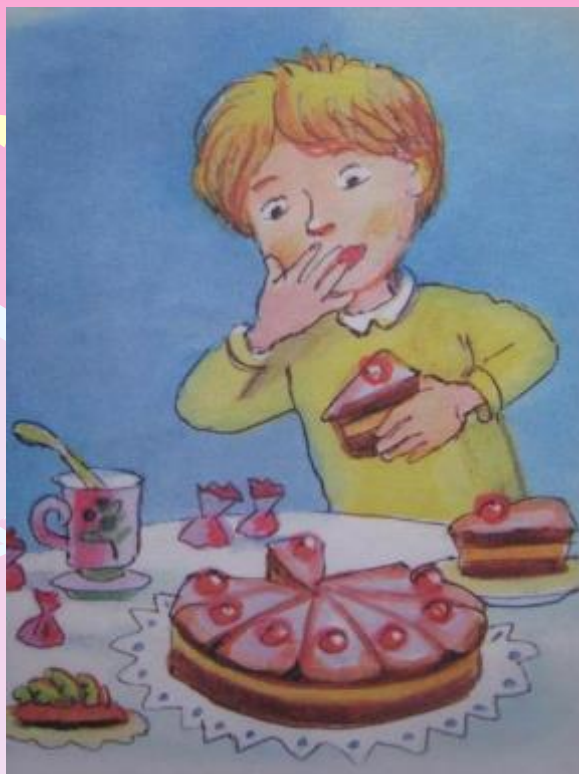
Яйца, мясные и рыбные продукты способствуют росту твоего организма.



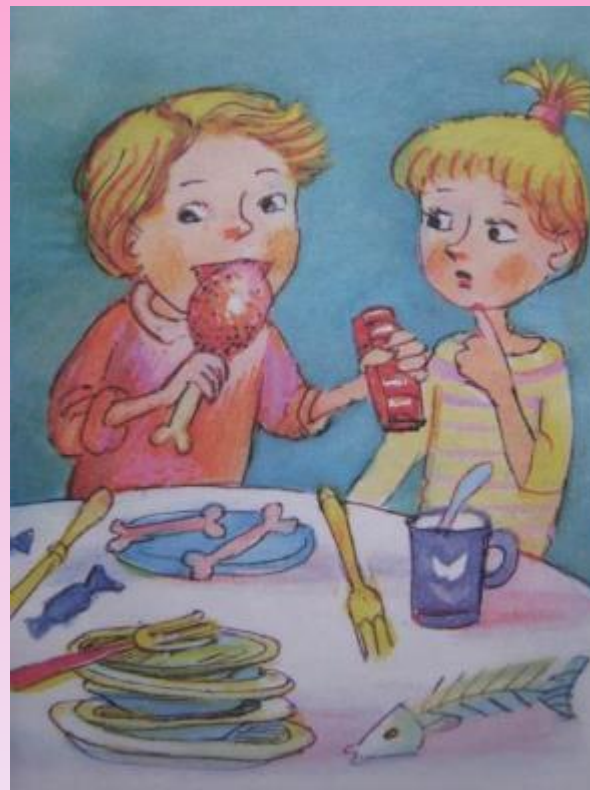
Разнообразная еда- залог здоровья, она даёт силы для игры, занятий, путешествий.



# ПОВЕДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

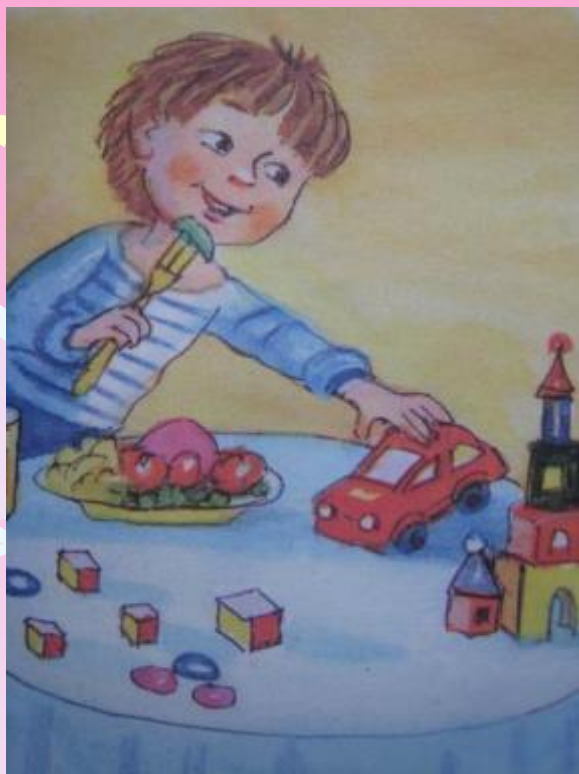


Ешь спокойно, не торопясь. Не хватайся за все куски сразу.



Не ешь всё подряд- курицу, пирожное, огурец, фрукты....

# ПОВЕДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ



Не играй во время  
еды- пища плохо  
усваивается и ты можешь  
подавиться.

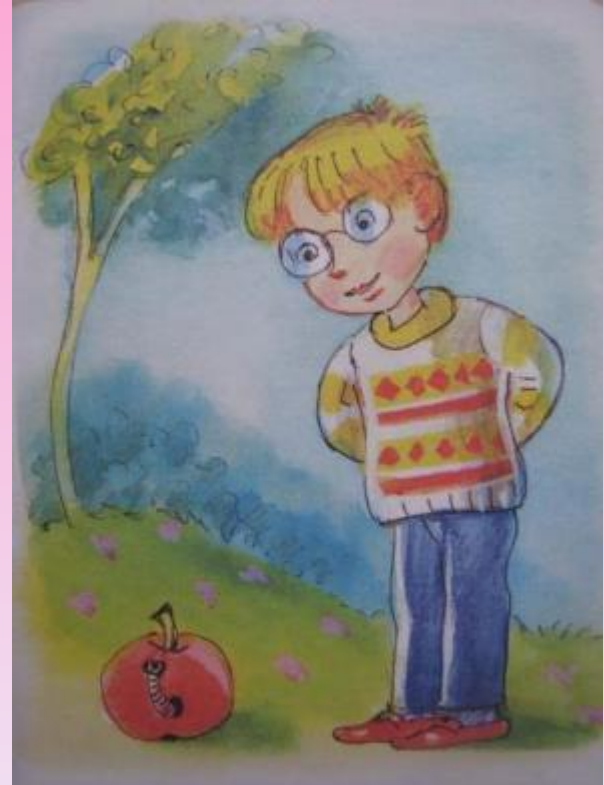


Не ешь во время занятий-  
микробы с грязных рук могут  
попасть тебе в рот.

# БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН!

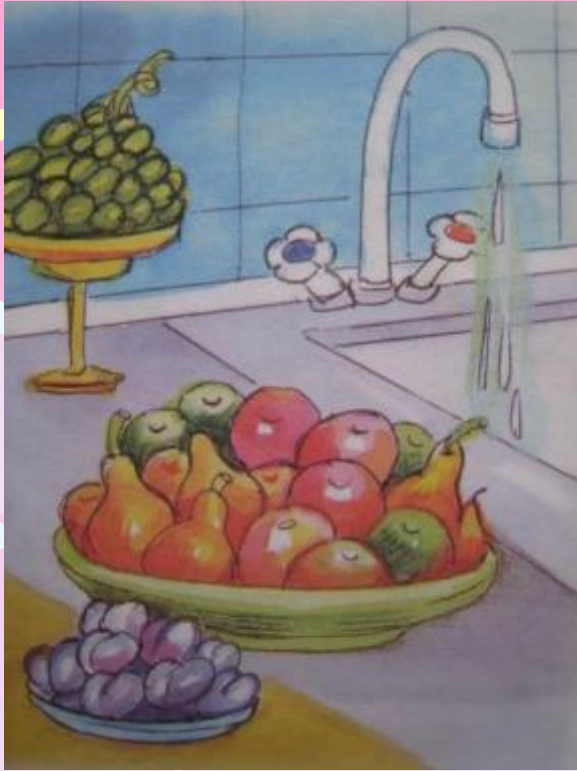


Не трогай и не собирай  
в лесу грибы, которые  
не знаешь.

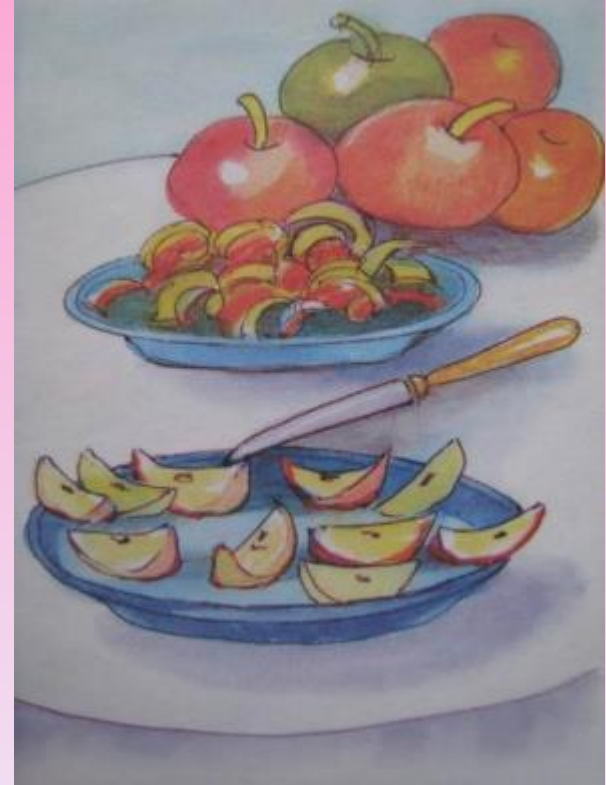


Не подбирай упавшее  
с дерева яблоко-  
скорее всего, оно червивое.

# БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН!



Тщательно мой  
овощи и фрукты  
перед едой.



Некоторые фрукты лучше  
всего есть очищенными и  
разрезанными на дольки.



# ПРИЯТНОГО СНА!



Не капризничай,  
когда мама зовёт  
тебя спать.



Чтобы быстрее заснуть,  
ложись в кроватку и  
слушай сказку.

# ПРИЯТНОГО СНА!



Спокойно засыпай,  
когда мама укроет тебя  
одеялом и пожелает  
приятного сна.



Если ты хорошо выспишься,  
то всегда будешь  
бодрой(ым) и здоровой (ым).

# ПРИЯТНОГО СНА!



Спокойно засыпай,  
когда мама укроет тебя  
одеялом и пожелает  
приятного сна.

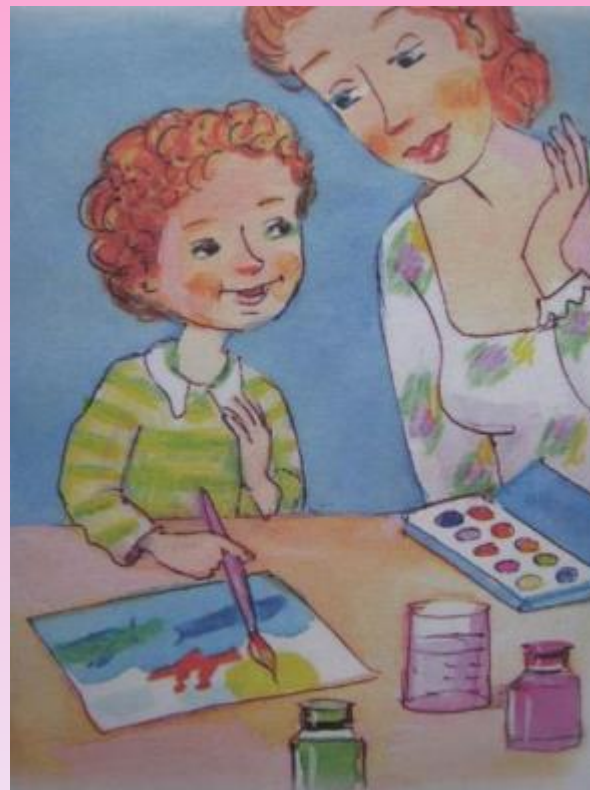


Если ты хорошо выспишься,  
то всегда будешь  
бодрой(ым) и здоровой (ым).

# ПРИЯТНОГО СНА!



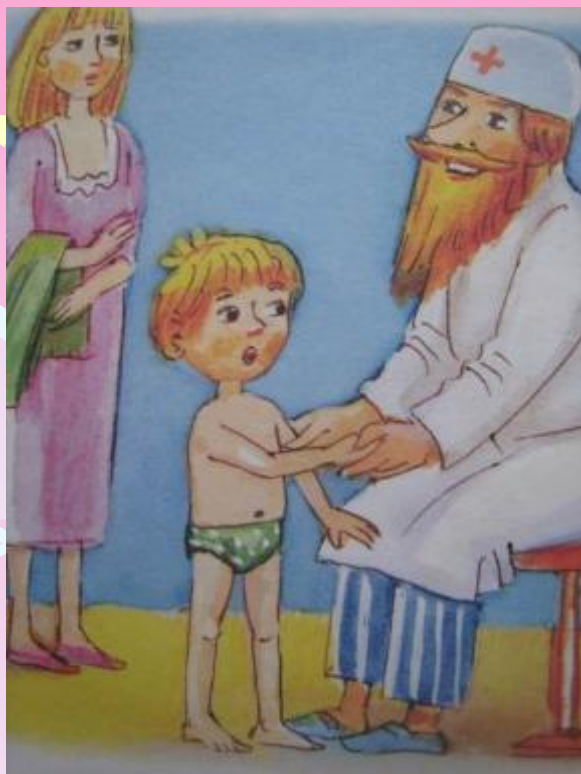
Если ты не будешь шалить перед сном и быстро уснёшь, ты хорошо выспишься.



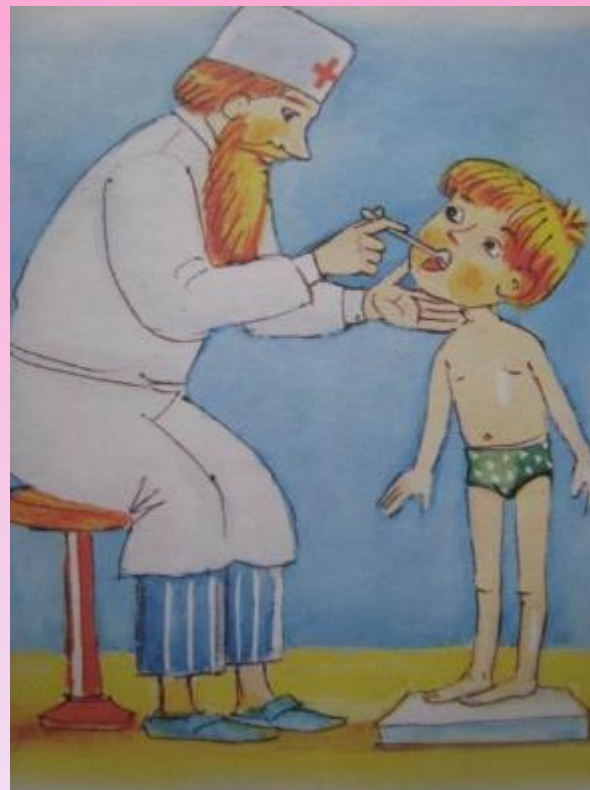
Тогда утром ты проснёшься бодрым (ой) и с хорошим настроением.



# ИДЁМ К ДОКТОРУ

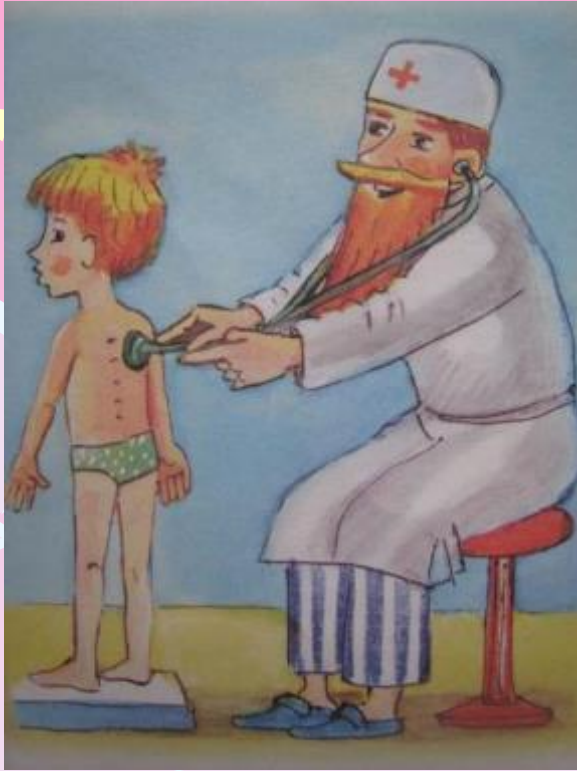


Чтобы проверить, нормально ли ты растёшь и развиваешься, надо регулярно посещать детского врача-педиатра.



Врач осмотрит тебя, проверит, не красное ли у тебя горло.

# ИДЁМ К ДОКТОРУ



Доктор послушает,  
какое у тебя дыхание и  
как работает сердце.



При необходимости тебе  
сделают кардиограмму, т.е.  
проверят работу сердца  
специальным прибором.

# ИДЁМ К ДОКТОРУ



Специальный доктор с зеркальцем на лбу посмотрит, здоровы ли у тебя ушки.



Другой доктор с помощью специального аппарата проверит, как проходит кровь по сосудам, измерит давление.

# ИДЁМ К ДОКТОРУ



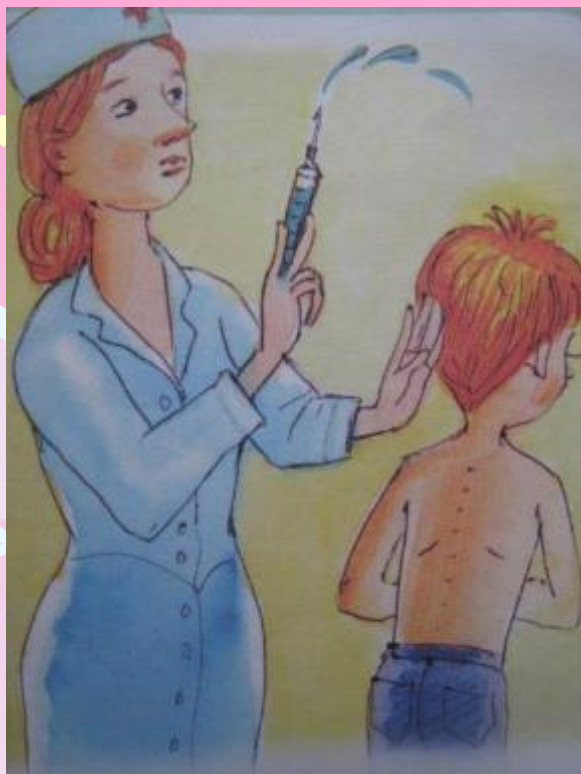
А медсестра измерит твой рост, чтобы проверить, как ты растёшь.



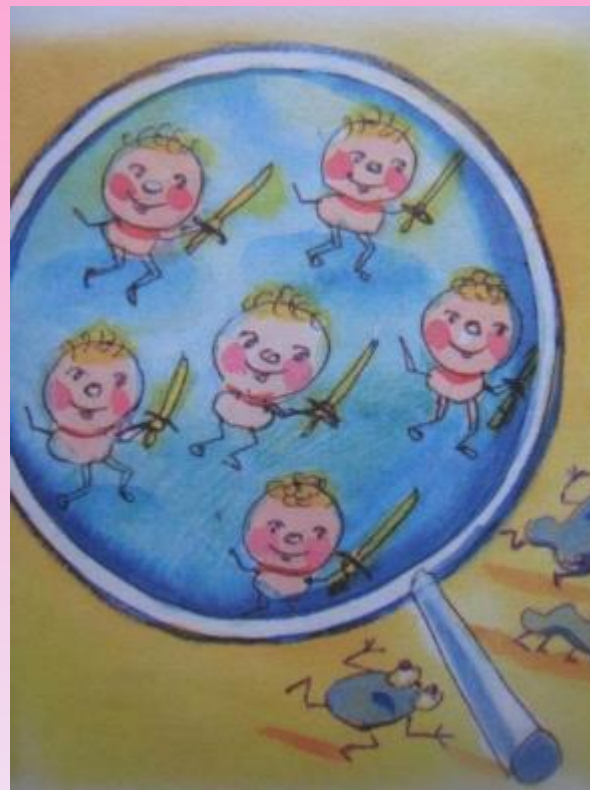
Легонько стукнув по твоей коленке маленьким молоточком, врач определит, в порядке ли твоя нервная система.



# ЗАЧЕМ НУЖНЫ ПРИВИВКИ?



Необходимо делать прививки, чтобы предупредить болезни, повысить иммунитет.



С помощью прививки организм вырабатывает иммунитет- как бы маленьких славных солдатиков, которые побеждают болезнетворных микробов.

# ЕСЛИ ТЫ ВСЁ ЖЕ ЗАБОЛЕЛ(А)...



Необходимо делать прививки, чтобы предупредить болезни, повысить иммунитет.



С помощью прививки организм вырабатывает иммунитет- как бы маленьких славных солдатиков, которые побеждают болезнетворных микробов.

# ЕСЛИ ТЫ ВСЁ ЖЕ ЗАБОЛЕЛ(А)...



Больше спи- во время сна твой организм борется с болезнью.



Выполняя все эти правила, ты быстро поправишься и сможешь вернуться к своим любимым занятиям.

# ПРИСЛУШАЙСЯ К СОВЕТАМ!



Зимой одевайся тепло,  
но не кутайся. Дыши  
через нос, чтобы не  
простудиться.



Не ешь снег и сосульки-  
ты можешь заболеть.



# ПРИСЛУШАЙСЯ К СОВЕТАМ!

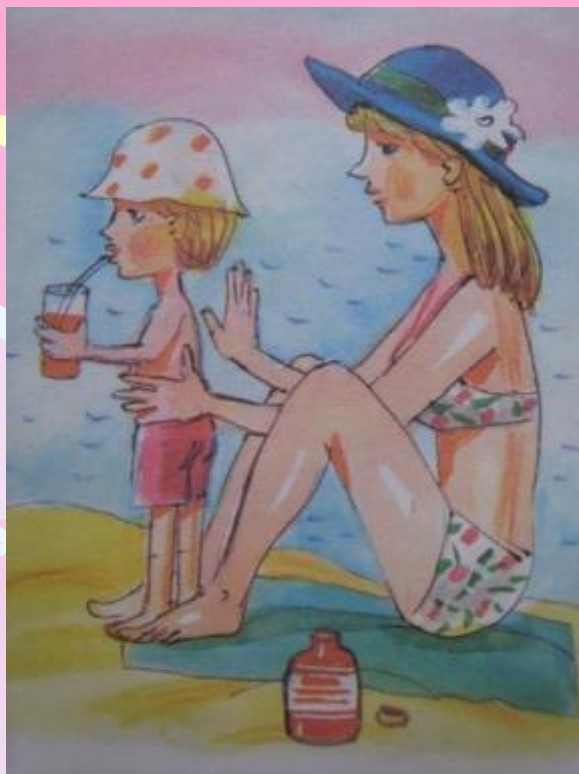


Не раздевайся зимой  
на улице, не ходи  
босиком по снегу.



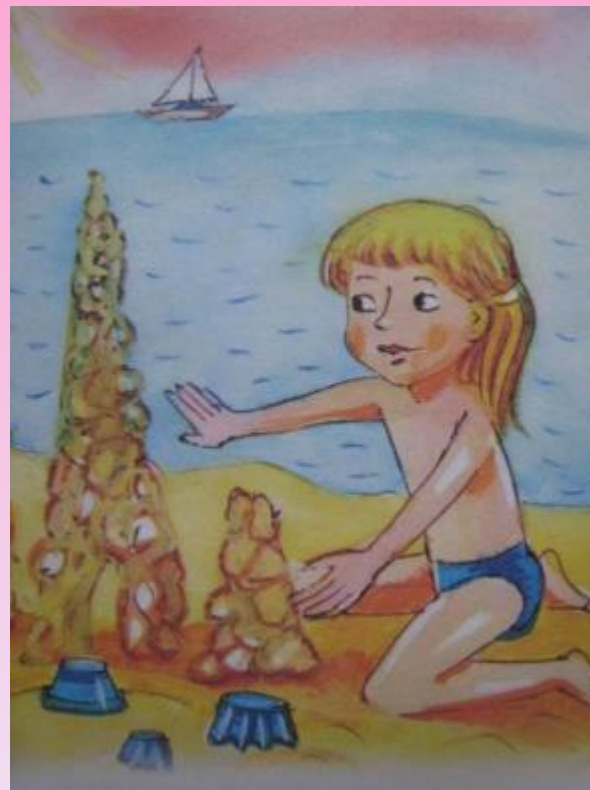
Не ходи в холодное время  
без головного убора, чтобы  
не застудить уши и горло.

# ПРИСЛУШАЙСЯ К СОВЕТАМ!



Летом в жару  
побольше пей.

Кожу нужно защищать  
специальным кремом.



Нельзя на солнце находиться с  
непокрытой головой- ты  
можешь перегреться и  
заболеть.

# ПРИСЛУШАЙСЯ К СОВЕТАМ!



Если рядом летает пчела, не маши руками, не раскрывай широко рот.



Чтобы пчела тебя не ужалила, лучше сиди спокойно, не двигаясь.

# ЕСЛИ ТЫ ПОРАНИЛСЯ (ЛАСЬ)...



При падении ты можешь поцарапать или содрать кожу.



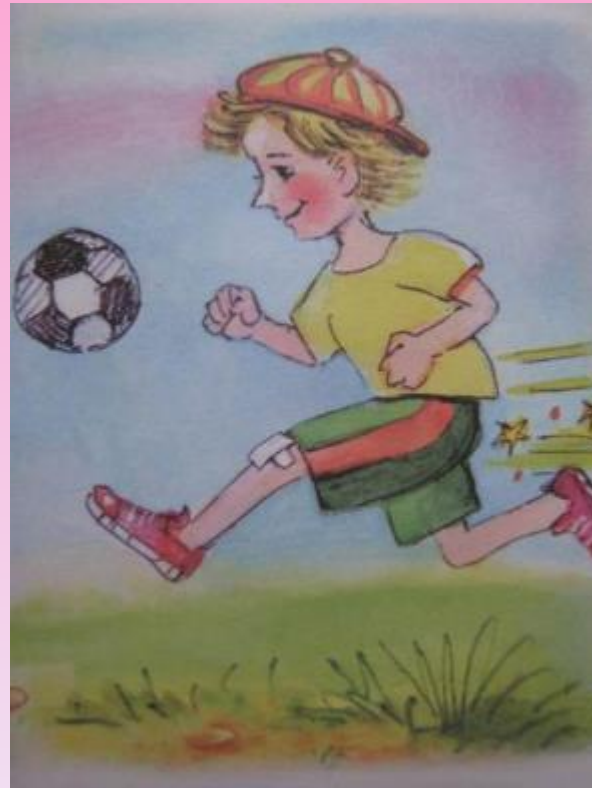
Через ранку внутрь твоего организма могут попасть микробы.



# ЕСЛИ ТЫ ПОРАНИЛСЯ (ЛАСЬ)...



Нужно промыть ранку,  
обработать её  
дезинфицирующим раствором и  
заклеить пластырем.



Если боль прошла, можешь  
играть дальше, только  
старайся не содрать  
пластырь.

# ЕСЛИ ТЫ ПОРАНИЛСЯ (ЛАСЬ)...



Играй, но будь осторожна(ен)! Береги голову от ушибов.



К месту ушиба нужно приложить лёд или нанести специальный крем.

# ЕСЛИ ТЫ ПОРАНИЛСЯ (ЛАСЬ)...

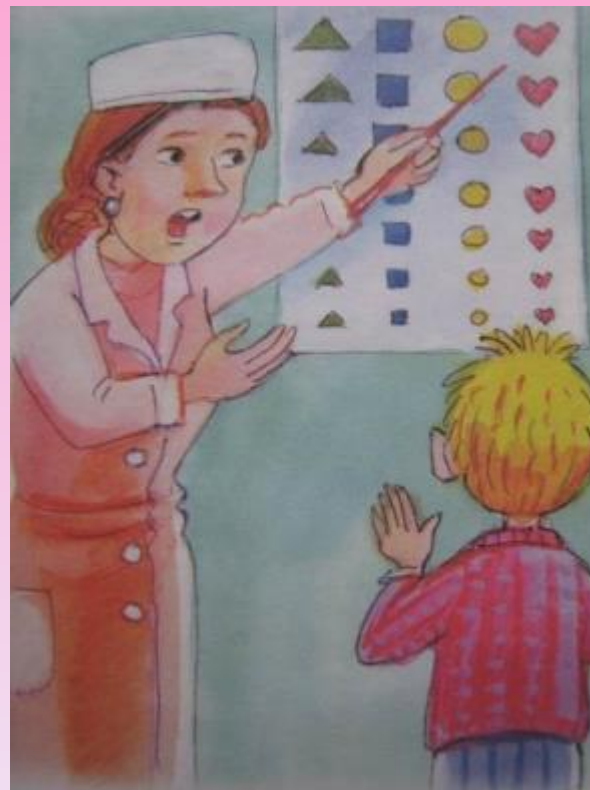
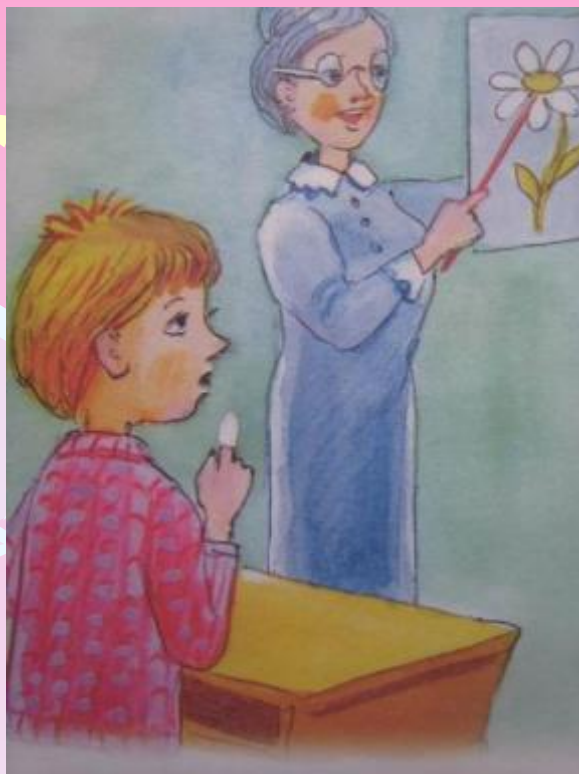


Чаще смотри под ноги,  
чтобы не упасть и не  
пораниться.



Обязательно обратись к  
взрослому, чтобы тебе  
оказали первую помощь.

# БЕРЕГИ СВОИ ГЛАЗА

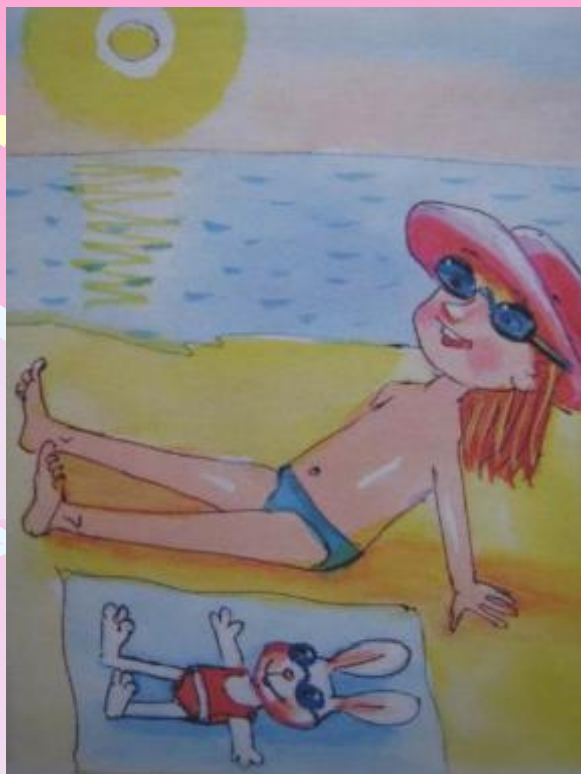


Если ты плохо видишь то, что тебе показывают, скажи об этом маме.

Мама отведёт тебя к доктору, который лечит глаза. Если надо, врач выпишет тебе очки.



# БЕРЕГИ СВОИ ГЛАЗА



Глаза нужно защищать от ярких солнечных лучей- для этого есть тёмные (солнцезащитные) очки.



Не смотри телевизор с близкого расстояния- это может повредить твоему зрению.

# БЕРЕГИ СВОИ ГЛАЗА



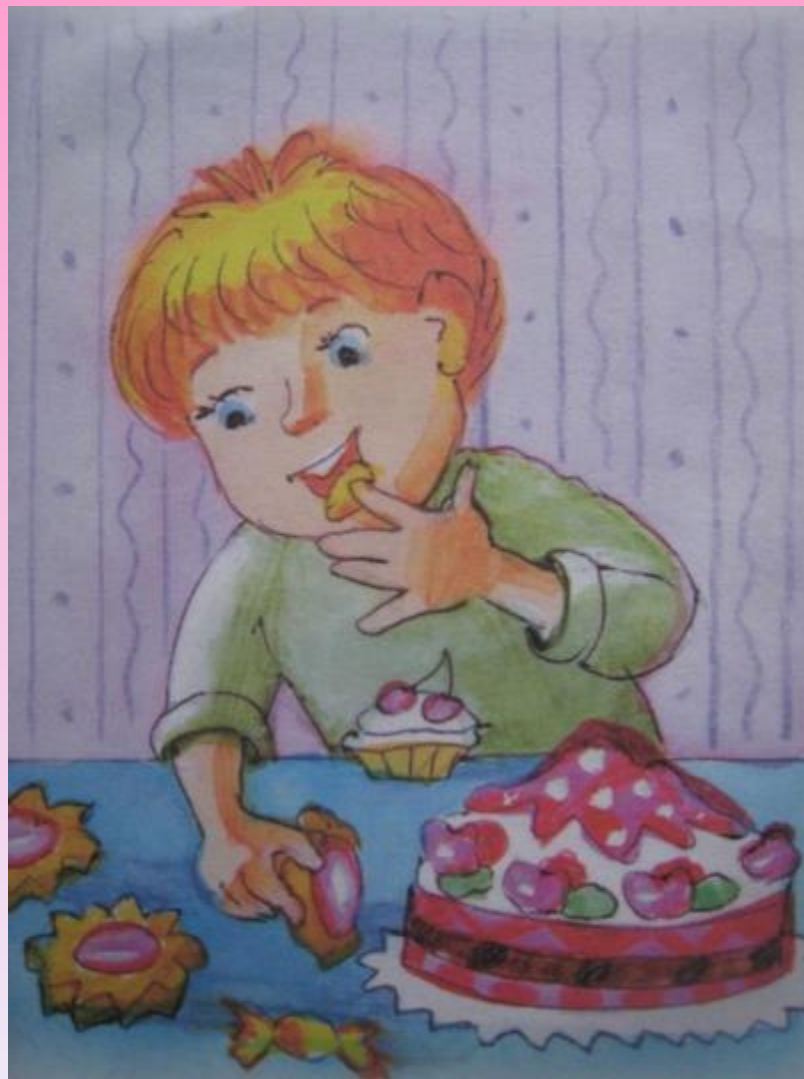
Если в глаза попадёт песок, ни в коем случае не три их руками!

Нужно промыть глаза чистой водой, чтобы из них вышли песчинки.

# ДАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Мальчик ест  
торт, пирожные,  
конфеты.

Что может  
произойти, если  
есть много  
сладкого?



# ДАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

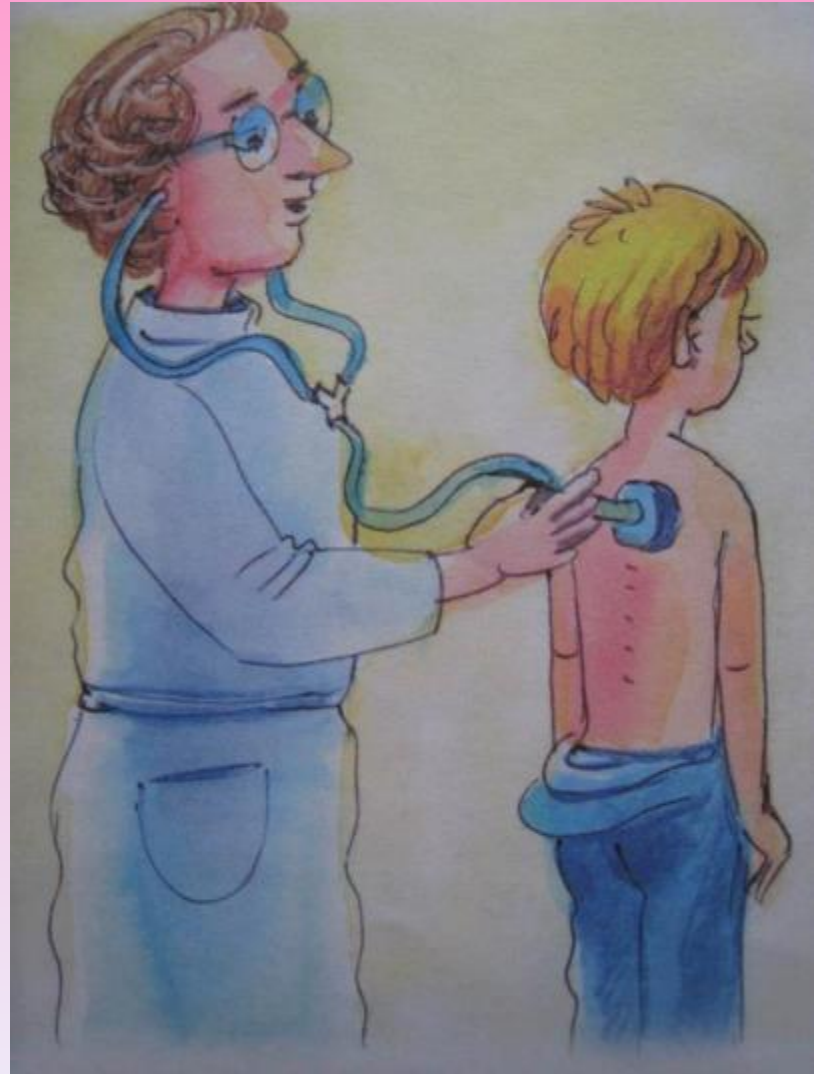
Почему перед  
едой всегда  
нужно мыть  
руки?





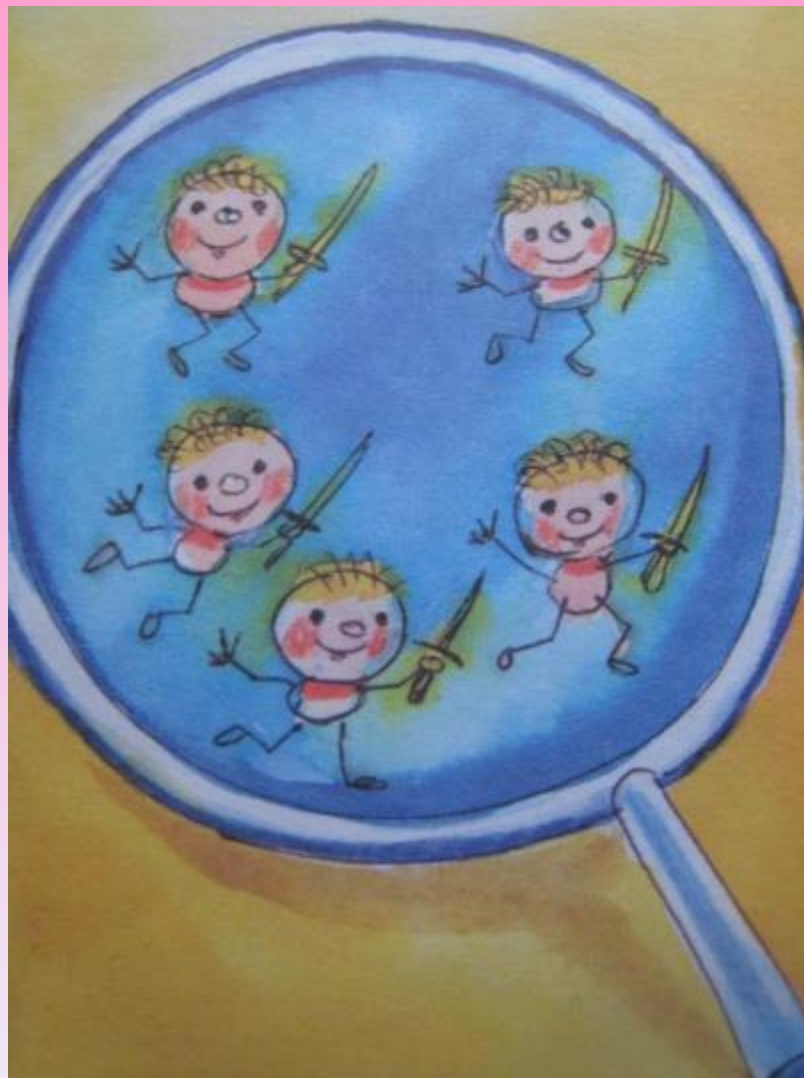
# ДАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Кто осматривает  
заболевшего  
ребёнка и  
назначает ему  
лечение?




# ДАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Что за маленькие  
существа? Как  
они  
предохраняют  
нас от болезней,  
если вовремя  
сделать  
прививку?





**ДАЙ  
ПРАВИЛЬНЫЙ  
ОТВЕТ**



Почему нужно  
есть  
разнообразную  
пищу?





# ДАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Что может  
случиться, если  
долго не  
засыпаешь и  
плохо спишь?







**ДАЙ  
ПРАВИЛЬНЫЙ  
ОТВЕТ**

Можно ли  
чистить зубы  
чужой зубной  
щёткой? Почему?



The background features several colorful balloons (yellow, blue, purple) with yellow streamers and triangular flags, set against a pink-to-blue gradient background.

# **ДАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ**

Почему нужно  
обязательно  
мыть ноги после  
гуляния  
босиком?



# ДАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Можно ли брать  
на руки уличных  
животных,  
гладить и  
прижимать их к  
себе?



# ДАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

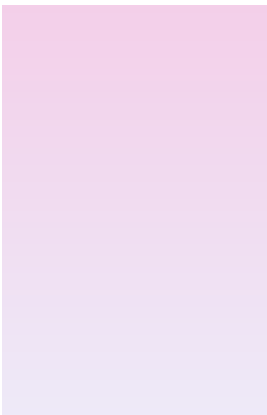
Почему нельзя в бассейне (или в другом естественном водоёме) купаться без специальной шапочки?



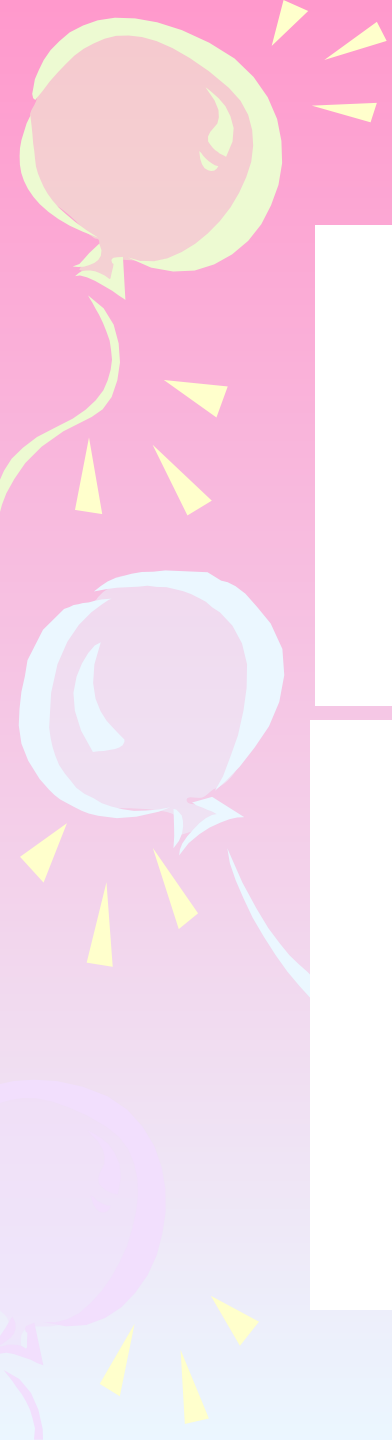


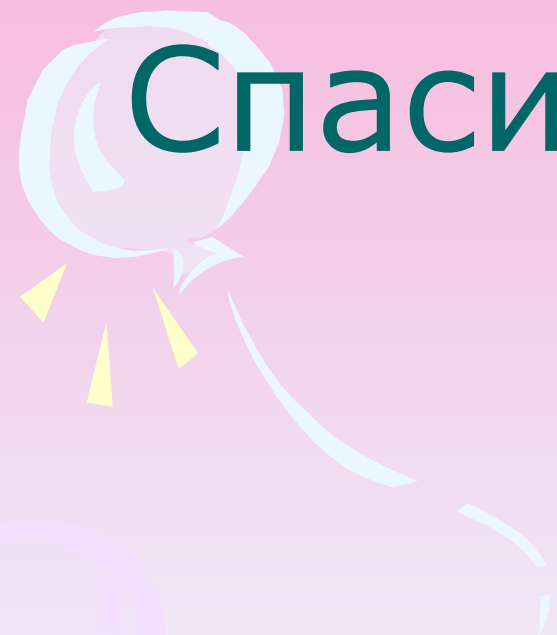
The background is a light pink gradient. On the left side, there are several colorful balloons (yellow, blue, purple) and yellow streamers with triangular flags. The main text is centered at the top.

Чистота – залог здоровья!



# Литература





Спасибо за внимание!