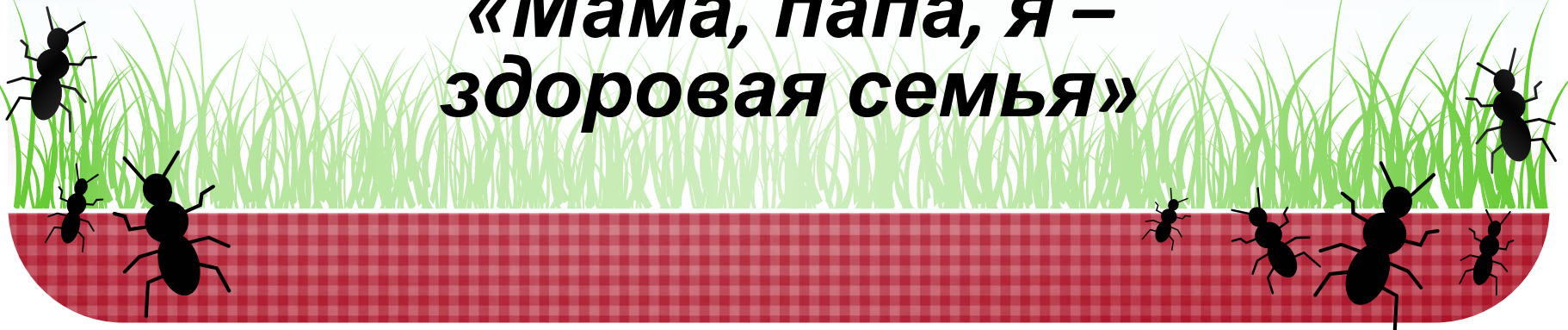


СЕМЬЯ

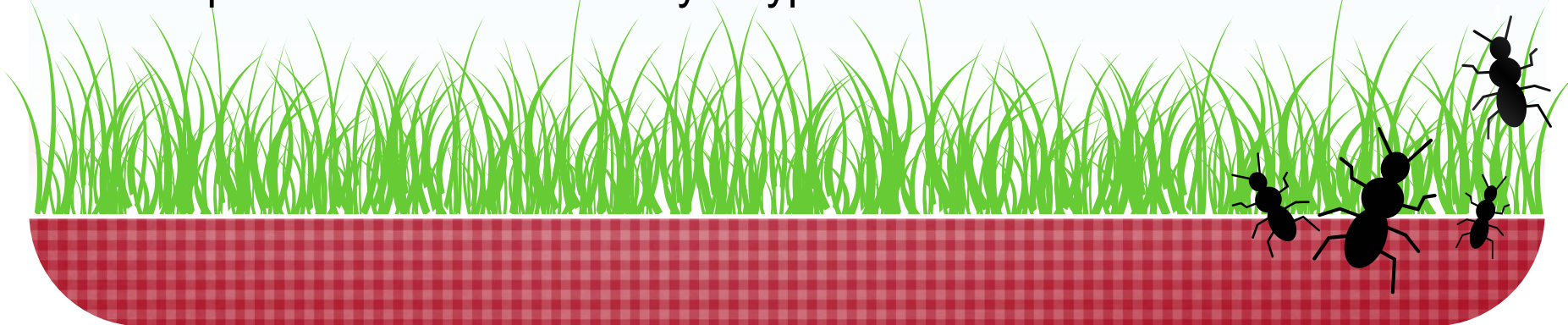
**«Мама, папа, я –
здоровая семья»**





Уважаемые, родители!

Предлагаем Вам всей семьей ответить на вопросы викторины и проверить свои знания и знания ребенка о правилах выполнения культурно – гигиенических навыков.





Назовите компоненты ЗОЖ.

Двигательная активность

Обеспечение психического здоровья

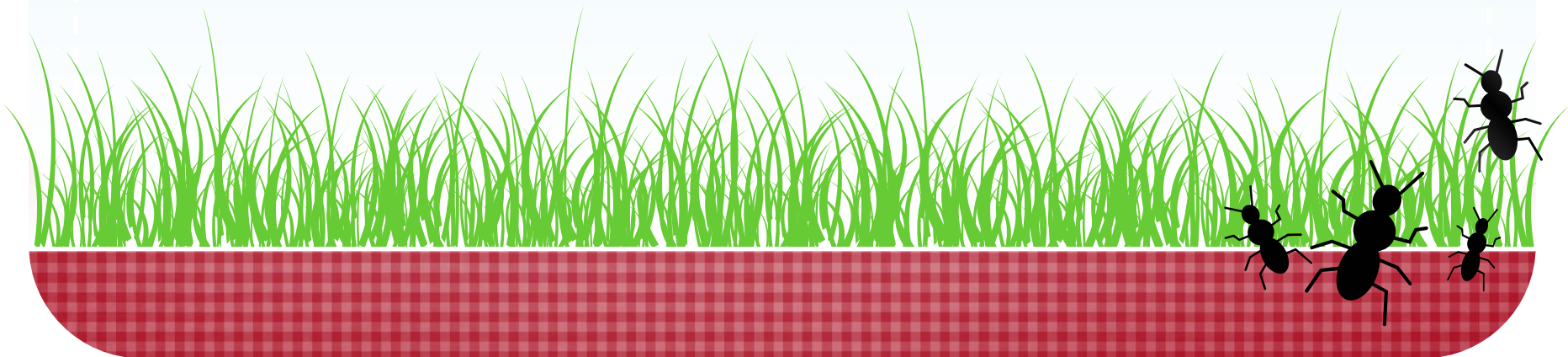
Рациональное питание

Закаливание

Четкий режим дня

Выполнение гигиенических требований

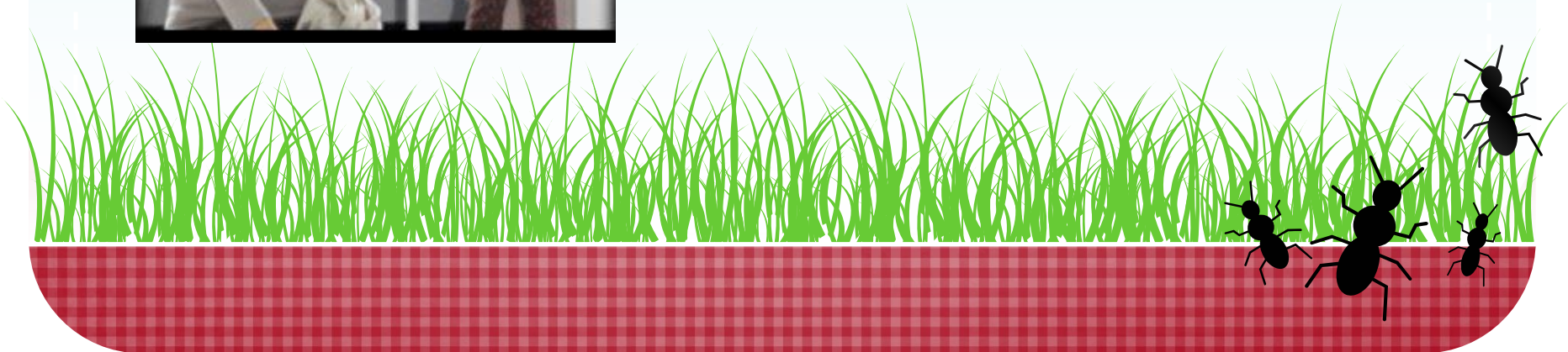
Занятие физкультурой и спортом.



Что включают культурно – гигиенические навыки?



Навыки по соблюдению чистоты тела(умывание, причёсывание и т. п.); культурной еды (аккуратно брать, прожевывать пищу, пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой и т. д.); поддержание порядка в окружающей обстановке, пользования одеждой и ухода за ней (быстро одеваться и раздеваться, содержать вещи в порядке и чистоте и т. д.) и культурных взаимоотношений детей друг с другом и с взрослым.



Продолжите предложение «Самообслуживание – это удовлетворение естественных потребностей в ...»

...еде, чистоте, одежде.

В каком возрасте нужно начинать формировать навыки культурно – гигиенических навыков?

С 1, 5 лет





Что такое «Режим дня»?

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей



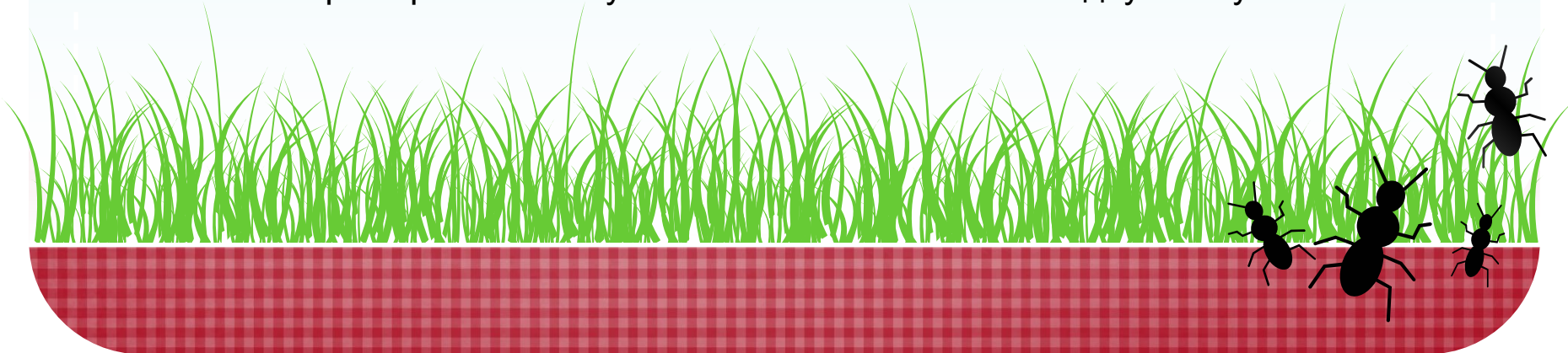


Сколько раз в день и в какое время нужно чистить зубы?

Зубы чистят утром, после завтрака, и вечером, перед сном.

Сколько минут нужно чистить зубы?

Примерно 2–3 минуты. Желательно – не менее двух минут.

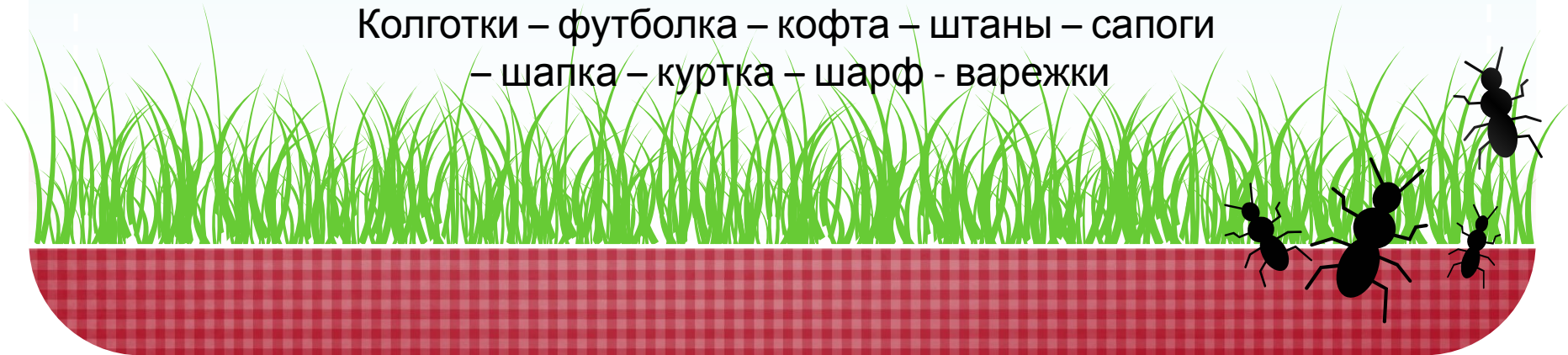


Перечислите предметы личной гигиены

Мыло, шампунь, зубная щетка и паста, ватные палочки и диски, носовой платок, мочалка, полотенце и т.д.

В какой последовательности должен одеваться ребенок на прогулку?

Колготки – футболка – кофта – штаны – сапоги
– шапка – куртка – шарф – варежки



Продолжите пословицы

- *В здоровом теле ...* *здоровый дух.*
- *Чистота - ...* *залог здоровья .*
- *Чистая вода – ...* *для хвори беда.*
- *Утро встречай зарядкой,* *провожай*
прогулкой.

вечер ...

