

Формирование культурно - гигиенических навыков детей раннего и дошкольного возраста



Культурно гигиенические навыки

ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



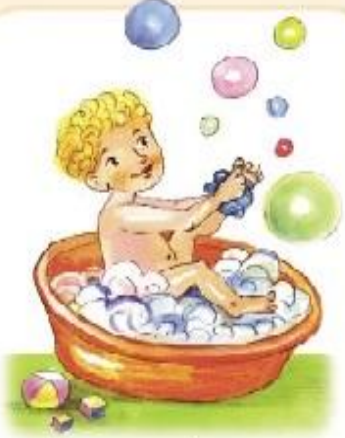
Утром умойся
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после
прогулки.



Мойся в душе, проти тело
мочалкой.



Купайся, не забудь помыть
пальчики на ногах.

ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся
микробы и начинают разрушать
твои зубы.

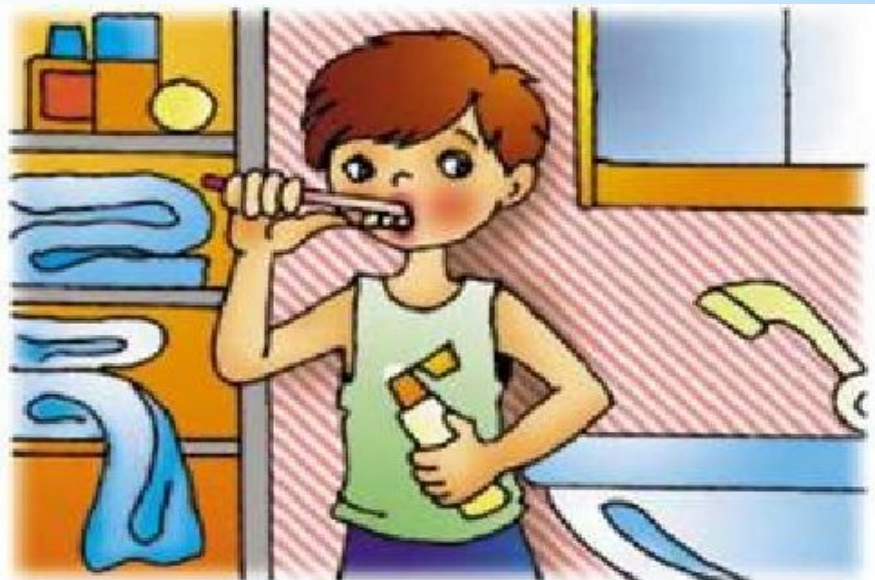


Борьба с микробами
тебе помогут воины-защитники —
зубная щетка и паста.



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

Навыки личной гигиены



Личная гигиена



Навыки самообслуживания



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ



1 Нож держи в правой руке, а вилку в левой.



2 Не читай за столом.



3 Не тянись за едой.



4 Откусывай небольшими кусочками.



5 Не разговаривай с набитым ртом.



6 Не забудь сказать СПАСИБО!



ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



В

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН

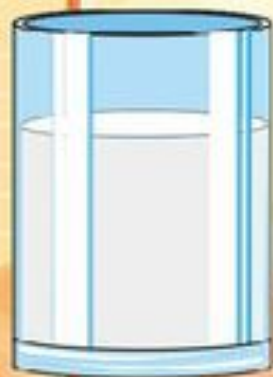
Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.





ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



Совместимость продуктов

ПРОДУКТЫ	Мясо, рыба	Хлеб, крупы, картофель	Кисломолочные продукты	Овощи, зелень	Фрукты
Мясо, рыба		Иногда можно	Плохое сочетание	Хорошо	Плохое сочетание
Хлеб, крупы, картофель	Иногда можно		Иногда можно	Хорошо	Хорошо
Кисломолочные продукты	Плохое сочетание			Иногда можно	Хорошо
Овощи, зелень	Хорошо	Хорошо	Иногда можно		Хорошо
Фрукты	Плохое сочетание	Хорошо	Хорошо	Хорошо	

Хорошо	Иногда можно	Плохое сочетание
--------	--------------	------------------



Спасибо за внимание

