

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ
БЕСЕДЫ
ДЛЯ ДОШКОЛЯТ**





Уважаемые родители!

Как часто наши маленькие
почемучки задают нам вопросы,
которые ставят нас в тупик:

-Для чего нужна зарядка?

-Чем важен сон?

-Зачем чистить зубы?

-Почему люди болеют?

Казалось бы ответы
очевидны, но не сразу найдешь,
что ответить...

Предлагаем вашему
вниманию серию
познавательных бесед с детьми

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА?

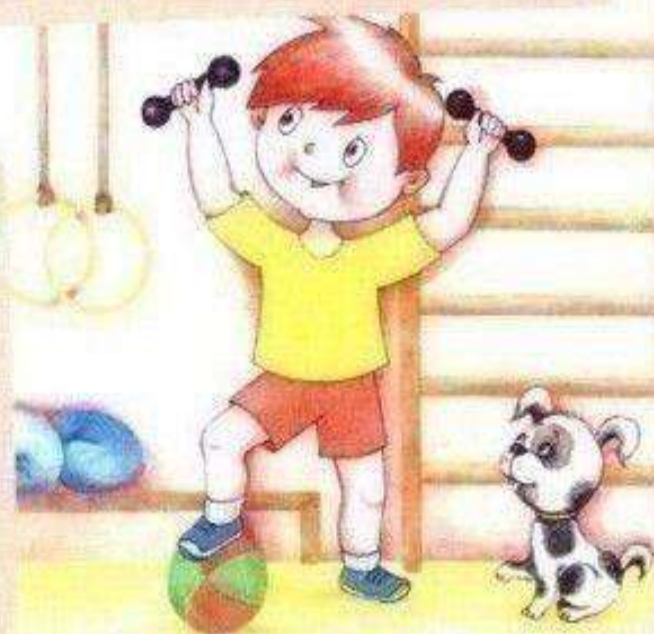
Зарядка очень полезна для твоего здоровья: она помогает проснуться утром, дарит хорошее настроение и бодрость на целый день. Любые занятия спортом укрепляют мышцы, кости и помогают тебе не заболеть зимой.



! Продолжительность зарядки в зависимости от возраста — от 10 до 30 минут.

Утреннюю зарядку лучше всего проводить при открытых форточках, под веселую музыку.

! Можно придать упражнениям сказочную окраску: например, почувствуй себя обезьянкой или косолапым медвежонком.



ЧЕМ ВАЖЕН СОН?

Все знают, что сон нужен, как воздух. Человек может дольше продержаться без пищи, чем без сна, во время которого он отдыхает, набирается сил.

После хорошего, продолжительного сна утром ты чувствуешь себя бодро и весело. Всем детям необходимо спать намного больше, чем взрослым, так как сон очень важен еще и для роста.



Иногда, даже во время самых веселых игр, могут закрываться глаза, появляется внезапное ощущение сонливости. Это говорит о том, что организму пора немного отдохнуть. А лучший отдых — это сон.

! Днем можно поспать всего два часа, и человек снова будет веселым и активным.

ЗАЧЕМ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

Чтобы иметь здоровые и крепкие зубы, важно их чистить дважды в день: утром, сразу после завтрака, и вечером, перед сном. Начинать это лучше всего щеткой с не очень жесткой щетиной. Выдави на щетку немного зубной пасты и приступай к чистке передних зубов. После этого начинай чистить жевательную (верхнюю) поверхность зубов, а лишь потом — внутреннюю и внешнюю их стороны. В конце обязательно почисти язык, ведь именно на нем живет много вредных микробов.

! У каждого в семье должна быть своя зубная щетка, которой никто кроме хозяина пользоваться не будет. Менять зубную щетку желательно раз в два месяца.



! Чистить зубы надо не менее двух-трех минут, тогда они наверняка будут крепкими, здоровыми и красивыми.



ПОЧЕМУ ЛЮДИ БОЛЕЮТ?

На наш организм то и дело нападают разные опасные существа — бактерии (микробы) и вирусы. Этих злобных монстров можно рассмотреть только под микроскопом — специальным устройством, которое увеличивает изображение. Когда вирусы-чужаки атакуют нас, мы начинаем болеть: кашлять, чихать, повышается температура, болит голова. Организму надо обязательно помочь избавиться от микробов и тем самым сберечь свое здоровье.

Конечно, если ты заболеешь, необходимо будет несколько дней полежать в теплой кровати. При простуде очень хорошо помогает зеленый чай с медом. Если болит горло, выпей горячего молока со сливочным маслом.

! Лимон отлично поможет в борьбе с вирусами.



! На грязных руках много опасных микробов, и поэтому перед едой руки нужно обязательно мыть с мылом.



Так выглядят микробы под микроскопом





**Надеемся , что
подобранный материал
будет полезен для вас
и ребят!**



Подготовила: инструктор
по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №1»
г.о. Самара, Федосова Е.В.