

Тема: «Режим дня и правила личной гигиены дошкольников»
Режим дня и личная гигиена в детском саду обеспечивают здоровье и правильное развитие дошкольника. Стандартный распорядок включает 4-разовое питание, не менее 3–4 часов прогулок, 1,5–2 часа дневного сна, а правила гигиены требуют мытья рук с мылом, чистки зубов (где это предусмотрено) и использования только личных вещей.

Примерный режим дня в детском саду

- **07:30– 08:00** Прием детей, утренняя зарядка, игры, общение.
- **08:20– 09:00** Подготовка к завтраку, гигиена, завтрак.
- **09:00 – 10:00** Занятия (развитие речи, математика, творчество).
- **10:00- 10:30** Второй завтрак
- **10:30– 11:30** Прогулка на свежем воздухе, подвижные игры.
- **11:50– 12:30** Возвращение с прогулки, водные процедуры, обед.
- **12:30 – 15:20** Дневной сон (отдых не менее 1,5–2 часов).
- **15:20– 16:20** Постепенный подъем, гимнастика, полдник.
- **17:00– 18:00** Вторая прогулка, уход детей домой.

Основные правила личной гигиены

Мытье рук: Обязательно с мылом перед едой, после туалета, прогулки или любого загрязнения. Руки намыливают и смывают водой не менее 15–20 секунд.

Умывание: Ополаскивание лица и мытье рук утром и после активных игр. Вытираться разрешено строго своим личным полотенцем.

Чистота тела и одежды: Следить за аккуратностью, вовремя менять испачканное белье. У каждого ребенка должна быть своя расческа и носовой платок.

Гигиена полости рта: Полоскание рта чистой водой после каждого приема пищи.