***ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЕБЕ.***

**ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОСТИ**

1. **ГЛАЗА:**
* Осторожно обращаться с острыми предметами, чтобы не поранить глаза.
* Нельзя сыпать в глаза песок и тереть их грязными руками.
* Нельзя близко смотреть телевизор.
* Каждое утро надо умывать глазки тёплой водой.
* Нельзя лёжа читать книгу или близко наклоняться к буквам.

 

**2.РУКИ:**

* Надо несколько раз в день мыть руки водой с мылом.
* Надо ухаживать за ногтями.
* Зимой надо носить варежки.
* Нельзя возиться в холодной воде.
* Нельзя трогать горячий утюг.
* Нельзя лезть пальцами в розетку.
* Нельзя брать в руки опасные предметы.
* Если рука повреждена, надо её обработать йодом или обратиться к врачу.



**3.НОС:**

* Нельзя ковырять пальцем в носу и тем более острым предметом.
* Нельзя засовывать в нос посторонние предметы.
* При насморке нельзя сильно сморкаться, а также втягивать слизь в себя. Это может привести к заболеванию среднего уха.
* Нельзя пользоваться чужим носовым платком.

***СТИХОТВОРЕНИЕ ПРО НОС***

*Есть прямые носики,*

*Есть носики – курносики.*

*Очень нужен всякий нос,*

*Раз уж он к лицу прирос.*

******

**4.РОТ:**

* Нельзя брать в рот мелкие предметы (бусины, пуговицы)**.**
* Нельзя брать в рот грязные пальцы и какие-либо предметы.
* Нельзя кушать слишком горячую или слишком холодную пищу.
* Нельзя ковырять в зубах острыми предметами (иголкой, спичкой).
* Надо утром и вечером чистить зубы.
* Надо 2 раза в год показываться зубному врачу.
* Нельзя кушать немытые овощи и фрукты.

***НАДО ЧИСТИТЬ КАЖДЫЙ ЗУБ,***

***ВЕРХНИЙ ЗУБ, НИЖНИЙ ЗУБ,***

***ДАЖЕ САМЫЙ ДАЛЬНИЙ ЗУБ,-***

***ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ЗУБ.***

***ИЗНУТРИ, СНАРУЖИ ТРИ,***

***ТРИ СНАРУЖИ, ТРИ ВНУТРИ.***

****

**5.НОГИ:**

* Нельзя ходить босиком по острым предметам.
* Нельзя носить обувь без каблука.
* Надо держать зимой ноги в тепле.
* Летом надо закалять ножки, бегая по песочку или земле.
* Каждый день надо мыть ноги и ухаживать за ногтями.
* При повреждении ноги (или сильных болях) обратиться к специальному врачу – ортопеду.



**6.УШИ:**

* Нельзя ковырять в ушах острыми предметами.
* Нельзя слышать слишком громкую музыку.
* Надо защищать уши от сильного холодного ветра.
* Надо каждое утро мыть уши водой с мылом или чистить специальной палочкой.
* После купания надо тщательно вытирать уши.

 