

**ЗДОРОВ**  
**ЬЕ** - ЭТО  
**ЗДОРОВЫЙ**  
**ОБРАЗ ЖИЗНИ**



## **ЦЕЛЬ:**

Сформировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

## **ЗАДАЧИ:**

- 1. Дать детям общее представление о здоровье. Научить беречь свое здоровье и заботиться о нем .**
- 2. Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.**
- 3. Расширят знания воспитанников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.**
- 4. Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.**







ВО ДВОРЕ ИГРАЛ В ПЕСОК,  
РЯДОМ ЯМКУ РЫЛ ЩЕНОК.  
ДОМА НУЖНО ОЧЕНЬ БЫСТРО  
ВЫМЫТЬ РУЧКИ ЧИСТО-ЧИСТО.  
ХОРОША МОРКОВКА С ГРЯДКИ!  
И СОЧНА, И АРОМАТНА,  
ВЫМОЙ ПРЕЖДЕ КОРНЕПЛОД,  
ЧЕМ ОТПРАВИТЬ ЕГО В РОТ.



ЧАСТО ВРАЧ СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ,  
ГДЕ ЕДЯТ НЕМЫТЫМ ОВОЩ,  
ТАМ ЖИВОТ БОЛИТ, ОЗНОБ,  
А ВСЕМУ ВИННОЙ - МИКРОБ.



ОН МАЛЮТКОЙ-НЕВИДИМКОЙ  
ЖДЕТ НА ЯГОДАХ В КОРЗИНКЕ,  
ВДРУГ МАЛЫШ В ОДИН ПРИСЕСТ  
ГОРСТЬ НЕМЫТЫХ ЯГОД СЪЕСТ?  
ЛЕТО - ВРЕМЯ ЗАКАЛЯТЬСЯ,  
ЗАГОРАТЬ, В РЕКЕ КУПАТЬСЯ,  
НО В ВЕСЕЛЬЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ  
НЕ ЗАБУДЬ О ГИГИЕНЕ!



# В ГОСТЯХ У МОЙДОДЫРА



«НАДО, НАДО УМЫВАТЬСЯ  
ПО УТРАМ И ВЕЧЕРАМ,  
А НЕЧИСТЫМ  
ТРУБОЧИСТАМ – СТЫД И  
СРАМ.»

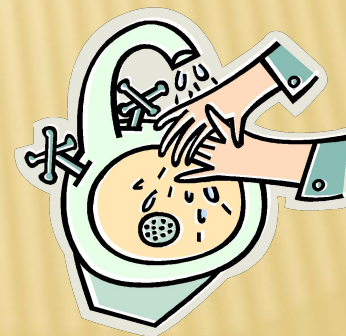




# ГИГИЕНА – ЧТО ЭТО?

---

- ❑ Гигиена – это система действий, направленных на поддержание чистоты и здоровья.
- ❑ Личная гигиена – это уход за своим телом.
- ❑ Какие нужно использовать средства, чтобы содержать свое тело в чистоте?



# СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО  
ДУШИСТОЕ

И ПОЛОТЕНЦЕ ПУШИСТОЕ!  
И ЗУБНОЙ ПОРОШОК.  
И ГУСТОЙ ГРЕБЕШОК.



# ОТГАДАЙТЕ ЗАГАДКИ

---

Гладко, душисто, моет чисто,  
Нужно, чтобы у каждого было.  
Что это такое?

Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь повымыла...



Зубаст, а не кусается.  
Как он называется?

Я несу в себе водицу.  
Нам водица пригодится.  
Можно мыться без хлопот,  
Если есть ...



Вытираю я, стараюсь,  
После бани паренька.  
Всё намокло, всё измялось –  
Нет сухого уголка...

Резинка Акулинка  
Пошла гулять по спинке.  
Собирается она  
Вымыть спинку до красна...

Хожу – брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей.

Дождик тёплый и  
густой,  
Это дождик не  
простой.  
Он без туч, без  
облаков  
Целый день идти  
Горяча и холодна,  
Я всегда тебе нужна.  
Позовёшь меня – бегу,  
От болезней берегу...



Лёг в карман и караулит  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утрёт потоки слёз,  
Не забудет и про нос.



# КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ЗУБАМИ?



**ЧТОБЫ ЗУБЫ НЕ БОЛЕЛИ, ЗА НИМИ НАДО  
УХАЖИВАТЬ!**

*- Какие предметы личной гигиены  
помогают сохранить зубы здоровыми?*



# ЗАПОМНИ ЭТИ ПРАВИЛА!

КАК ПОЕЛ ПОЧИСТИ ЗУБКИ.  
ДЕЛАЙ ТАК ДВА РАЗА В  
СУТКИ

ПРЕДПОЧТИ КОНФЕТАМ  
ФРУКТЫ,  
ОЧЕНЬ ВАЖНЫЕ ПРОДУКТЫ



ЧТОБЫ ЗУБ НЕ  
БЕСПОКОИЛ,  
ПОМНИ ПРАВИЛО  
ТАКОЕ: К СТОМАТОЛОГУ ИДЕМ  
В ГОД ДВА РАЗА НА ПРИ



И ТОГДА УЛЫБКИ СВЕТ  
СОХРАНИШЬ НА МНОГО ЛЕТ



# СКАЗКА «ЗУБЫ ЗМЕЯ ГОРЫНЫЧА»

---

Жил на свете Змей Горыныч. Он был большущим, зеленым, хвост за ним волочился, как за змеей, на спине крылья кожистые. И люди его не любили, потому что он воровал у них сладости.

Однажды у Змея Горыныча заболели зубы. Он написал письмо доктору и сказал синицам, чтобы они отнесли это письмо в больницу. Доктор боялся, но все-таки пришел. Он осмотрел Змея Горыныча и сказал:

« Если ты будешь два раза в день чистить зубы и поменьше есть сладкого, то они перестанут болеть». Он не хотел, но решил попробовать эту процедуру.

Он стал чистить зубы два раза в день и они у него перестали болеть.



# ЧТО И ЗАЧЕМ МЫ

БЕЗ **ЕДИМ?** ЧЕЛОВЕК ПРОЖИТЬ НЕ МОЖЕТ.



А ОТ ТРЕТЬИХ ЗАВИСИТ  
РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА,  
ЕГО ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ.



ОДНИ ПРОДУКТЫ ПИТАЮТ  
ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ,  
ЧТОБЫ МОЖНО БЫЛО  
ДВИГАТЬСЯ, ЗАНИМАТЬСЯ  
АКТИВНОЙ  
МЫСЛИТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ И ПРИ  
ЭТОМ ДОЛГО НЕ  
УСТАВАТЬ.



ДРУГИЕ ПОМОГАЮТ  
СТРОИТЬ ОРГАНИЗМ  
И ДЕЛАЮТ  
ЧЕЛОВЕКА БОЛЕЕ  
СИЛЬНЫМ.



# ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ



**Правильно ли поступают эти дети? Почему?**





# ВЫБИРАЕМ ПРОДУКТЫ ЗДОРОВОГО И ПОЛЕЗНОГО ПИТАНИЯ







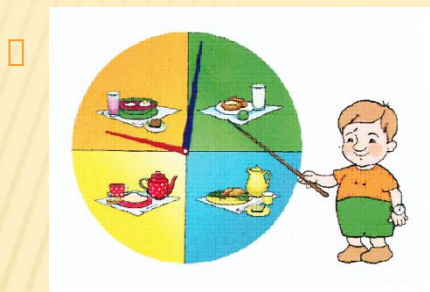
**Осторожно!**



**ЭТ  
ВРЕДНО  
!**



# ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ



**ПРАВИЛА ПИТАНИЯ,  
ДРУЖОК, НЕ ЗАБЫВАЙ,  
ЧТО БЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ,  
ВСЕГДА ИХ СОБЛЮДАЙ!  
ВО-ПЕРВЫХ, КУШАЙ  
ВОВРЕМЯ,  
РЕЖИМ ТЫ УВАЖАЙ:  
ОБЕД И ЗАВТРАК  
С УЖИНОМ  
СМОТРИ НЕ ПРОПУСКАЙ!**







**ПРОДУКТЫ ЕШЬ**

**ПОЛЕЗНЫЕ:**

**ОРЕХИ, ВИНОГРАД...**

**КАШИ, ФРУКТЫ, ОВОЩИ —**

**В НИХ БОДРОСТИ ЗАРЯД!**



**БУДЬ ЗА СТОЛОМ ОПРЯТЕН,**

**КУЛЬТУРЕН, АККУРАТЕН —**

**И БУДЕШЬ, НЕСОМНЕННО,**

**ТЫ САМ СЕБЕ ПРИЯТЕН!**



**ЕЩЕ СОВЕТ ПОЛЕЗНЫЙ**

**ЗАПОМНИ НАВСЕГДА:**

**ЕСТЬ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ**

**НЕЛЬЗЯ! НЕЛЬЗЯ! НЕЛЬЗЯ!**







# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**ОБЫЧНЫЙ  
БЕГ**



**ПРЫЖКИ НА  
КОРТОЧКАХ**



**БЕГ НА  
КОРТОЧКАХ**



**ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ  
НОГЕ**



**ПРЫЖКИ С СОМКНУТЫМИ  
НОГАМИ**





**БЕГ ЗАДОМ  
НАПЕРЕД**



**ХОДЬБА, УПИРАЯСЬ РУКАМИ  
СЗАДИ**



**БЕГ НА  
ЧЕТВЕРЕНЬКАХ**



**ПРЫЖКИ, СКРЕЩИВАЯ НОГИ  
СПЕРЕДИ И СЗАДИ**



**ПРЫЖКИ СО  
СКАКАЛКОЙ**







**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**