

Дошкольнику о здоровом образе

Подготовительная к школе
жизни
группа

Выполнила:
Дубова С.В.



Цель занятия:

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

Задачи занятия:

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



Правила- напоминания

ВО ДВОРЕ ИГРАЛ В ПЕСОК,
РЯДОМ ЯМКУ РЫЛ ЩЕНОК.
ДОМА НУЖНО ОЧЕНЬ БЫСТРО
ВЫМЫТЬ РУЧКИ ЧИСТО-ЧИСТО.



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



ЛЕТО - ВРЕМЯ ЗАКАЛЯТЬСЯ,
ЗАГОРАТЬ, В РЕКЕ КУПАТЬСЯ,
НО В ВЕСЕЛЬЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ
НЕ ЗАБУДЬ О ГИГИЕНЕ!



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





- 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.





ГИГИЕНИЧЕСКИ Е



НАВЬКИ



Намочите руки



Используйте
мыло



Намыльте руки
и потирайте их, считая до 15

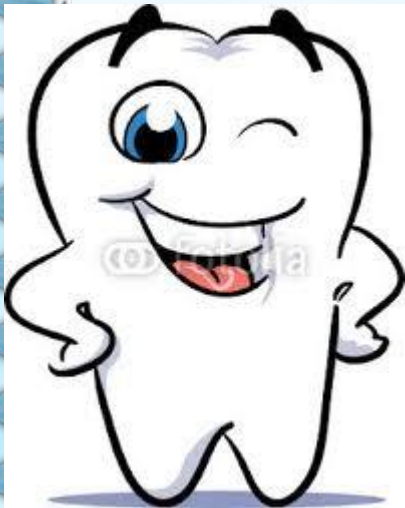


Сполосните руки



Закройте кран, держа его
при помощи полотенца
или вашего рукава

Что мы знаем о зубах?



**ЗУБЫ ПОКРЫТЫ
ЭМАЛЬЮ. ОНА ТВЕРДАЯ,
ЗАЩИЩАЕТ ЗУБЫ ОТ
ПОВРЕЖДЕНИЯ. НО ЕСЛИ
ЗА ЗУБАМИ
НЕПРАВИЛЬНО
УХАЖИВАТЬ ИЛИ
НЕПРАВИЛЬНО
ПИТАТЬСЯ, ТО ЭМАЛЬ
НАЧИНАЕТ
РАЗРУШАТЬСЯ,
ОБРАЗУЕТСЯ ДЫРОЧКА –
КАРИЕС.**



Как необходимо ухаживать за зубами?



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

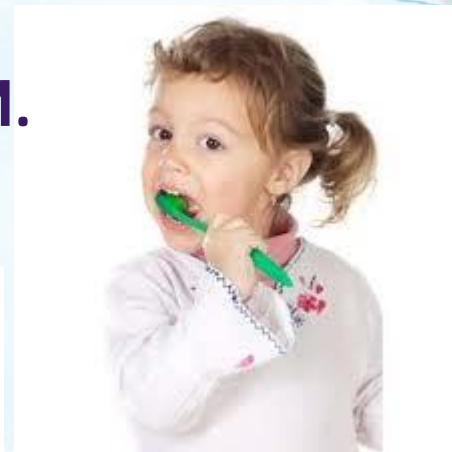
*- Какие предметы личной гигиены
помогают сохранить зубы здоровыми?*



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 ПР

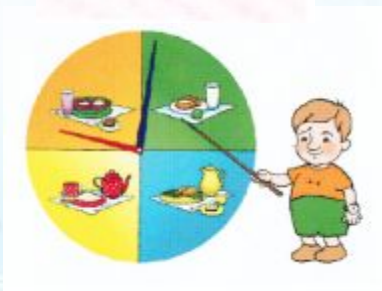


И ТОГДА УЛЫБКИ СВЕТ
СОХРАНИШЬ НА МНОГО ЛЕТ

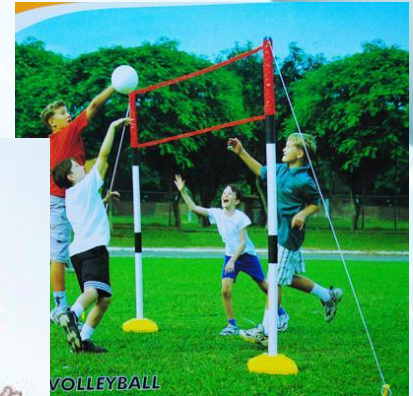


Памятка для детей

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!



КАК НЕ НАВРЕДИТЬ СВОЕМУ



Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.



Спасибо за внимание!

