

# Дошкольнику о здоровом образе

Выполнила: **ЖИЗНИ** Дубова С.  
В.



## Цель :

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

## Задачи:

- ❖ 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.





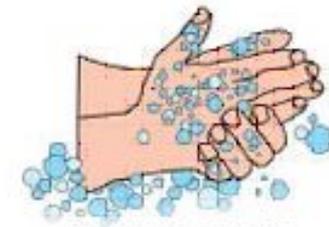
# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ



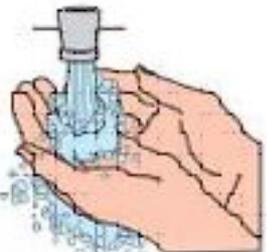
Намочите руки



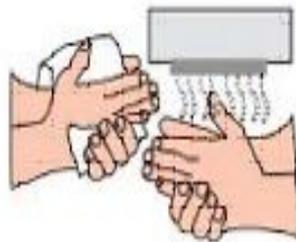
Используйте  
мыло



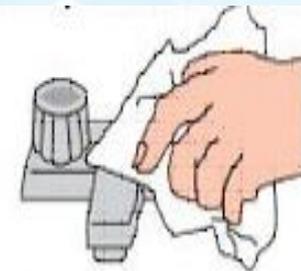
Намыльте руки  
и потирайте их, считая до 15



Сполосните руки

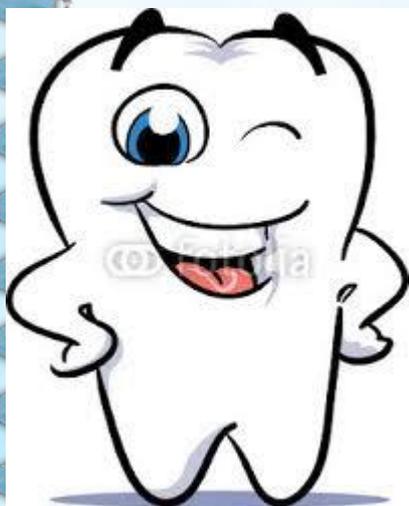


Вытрите руки бумажным  
полотенцем или высушите под  
струей воздуха  
из сушильного аппарата



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

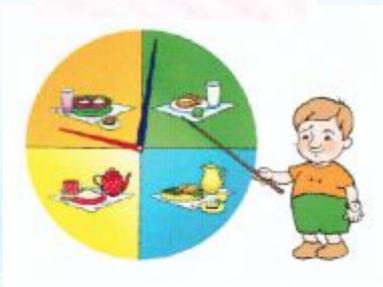


И ТОГДА УЛЫБКИ СВЕТ  
СОХРАНИШЬ НА МНОГО ЛЕТ

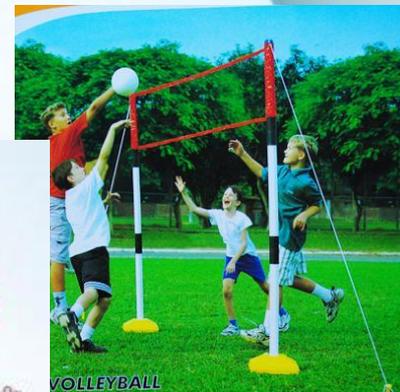


# Памятка для детей

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!**

