

# ЗДОРОВ ЬЕ



- ЭТО  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ



# **ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ:**

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

# **ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:**



- 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



- Вы узнали нашего героя?
- Давайте вспомним его слова.



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

- С этим призывом Мойдодыр обращается ко всем ребятам

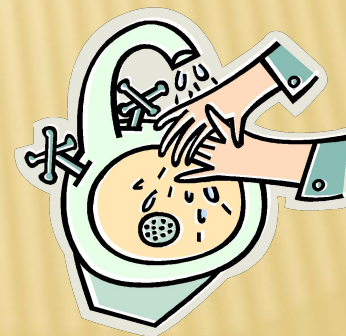




# ГИГИЕНА – ЧТО ЭТО?

---

- ❑ 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.





# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ



**Намочите руки**



**Используйте  
мыло**



**Намыльте руки  
и потирайте их, считая до 15**



**Сполосните руки**



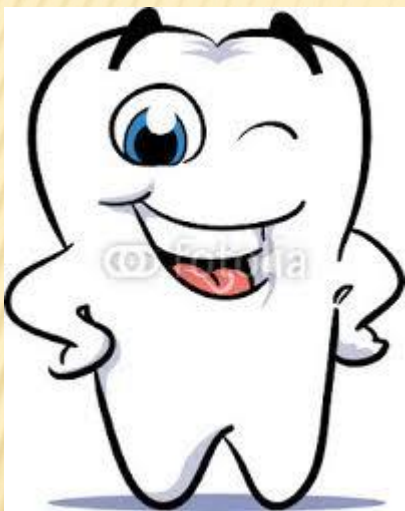
**Вытрите руки бумажным  
полотенцем или высушите под  
струей воздуха  
из сушильного аппарата**



**Закройте кран, держа его  
при помощи полотенца  
или вашего рукава**

# ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ЗУБАХ?

---



**ЗУБ – ЭТО ЖИВОЙ  
ОРГАН. 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 УХАЖИВАТЬ ЗА ЗУБАМИ?



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

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



# ГИГИЕНА ПОЛОСТИ Р



**1. НАРУЖНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ  
ЗУБОВ.**



**2. ВНУТРЕННИЕ ПОВЕРХНОСТИ  
ЗУБОВ.**



**3. ЖЕВАТЕЛЬНАЯ  
ПОВЕРХНОСТИ ЗУБОВ.**



**4. ВНУТРЕННИЕ ПОВЕРХНОСТИ  
ПЕРЕДНИХ ЗУБОВ.**







**5. МАССАЖ ДЕСЕН.**



**6. ЧИСТКА ЯЗЫКА.**



**7. ПОЛОСКАНИЕ РТА.**

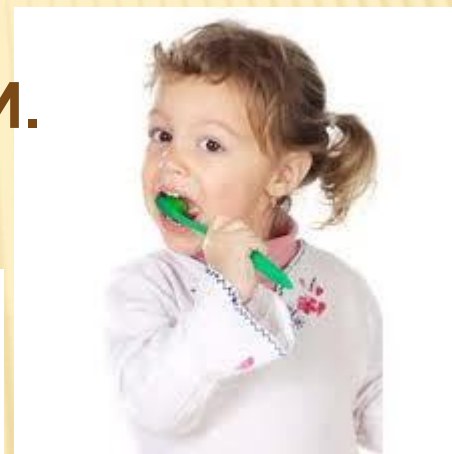
# ЗАПОМНИ ЭТИ ПРАВИЛА!

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



# 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.

**Тунгусков Дмитрий, 4  
класс**



# Игра «Да, нет»

Я ХОЧУ ВАМ ДАТЬ СОВЕТ  
ВАМ РЕШАТЬ, ГДЕ ДА, ГДЕ НЕТ.  
ЕСЛИ МОЙ СОВЕТ ХОРОШИЙ,  
ВЫ ПОХЛОПАЙТЕ В ЛАДОШИ.  
НА НЕПРАВИЛЬНЫЙ СОВЕТ  
ГОВОРИТЕ ДРУЖНО НЕТ.  
ПОСТОЯННО НУЖНО ЕСТЬ  
ДЛЯ ЗУБОВ ДЛЯ ВАШИХ  
ФРУКТЫ, ОВОЩИ, ОМЛЕТ,  
ТВОРОГ, ПРОСТОКВАШУ.  
ЕСЛИ МОЙ СОВЕТ ХОРОШИЙ,  
ВЫ ПОХЛОПАЙТЕ В ЛАДОШИ.  
НЕ ГРЫЗИТЕ ЛИСТ КАПУСТНЫЙ,  
ОН СОВСЕМ, СОВСЕМ НЕ ВКУСНЫЙ,  
ЛУЧШЕ ЕШЬТЕ ШОКОЛАД,  
ВАФЛИ, САХАР, МАРМЕЛАД.  
ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ СОВЕТ? НЕТ!  
ГОВОРИЛА МАМЕ ЛЮБА:  
Я И ТЕПЕРЬ У НАШЕЙ ЛЮБЫ  
ДЫРКА В КАЖДОМ, КАЖДОМ ЗУБЕ.  
КАКОВ БУДЕТ ВАШ ОТВЕТ?  
МОЛОДЧИНА ЛЮБА? НЕТ!  
БЛЕСК ЗУБАМ ЧТОБЫ ПРИДАТЬ,  
НУЖНО КРЕМ САПОЖНЫЙ ВЗЯТЬ.  
ВЫДАВИТЬ ПОЛТЮБИКА  
И ПОЧИСТИТЬ ЗУБИКИ.  
НЕ БУДУ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ.

ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ СОВЕТ? НЕТ!  
ОХ, НЕЛОВКАЯ ЛЮДМИЛА,  
НА ПОЛ ЩЁТКУ УРОНИЛА.  
С ПОЛА ЩЁТКУ ПОДНИМАЕТ,  
ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ПРОДОЛЖАЕТ.  
КТО ДАСТ ПРАВИЛЬНЫЙ СОВЕТ?  
МОЛОДЧИНА ЛЮБА? НЕТ!  
НАВСЕГДА ЗАПОМНИТЕ,  
МИЛЫЕ ДРУЗЬЯ НЕ ПОЧИСТИВ ЗУБЫ,  
СПАТЬ ИДТИ НЕЛЬЗЯ.  
ЕСЛИ МОЙ СОВЕТ ХОРОШИЙ,  
ВЫ ПОХЛОПАЙТЕ В ЛАДОШИ.  
ЗУБЫ ВЫ ПОЧИСТИЛИ  
И ИДЁТЕ СПАТЬ,  
ЗАХВАТИТЕ БУЛОЧКУ  
СЛАДКУЮ В КРОВАТЬ.  
ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ СОВЕТ? НЕТ!  
ЗАПОМНИТЕ СОВЕТ ПОЛЕЗНЫЙ:  
НЕЛЬЗЯ ГРЫЗТЬ ПРЕДМЕТ ЖЕЛЕЗНЫЙ.  
ЕСЛИ МОЙ СОВЕТ ХОРОШИЙ,  
ВЫ ПОХЛОПАЙТЕ В ЛАДОШИ.  
ЧТОБЫ ЗУБЫ УКРЕПЛЯТЬ,  
ПОЛЕЗНО ГВОЗДИ ПОЖЕВАТЬ.  
ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ СОВЕТ? НЕТ!  
МОЛОДЦЫ, НЕ ОПЛОШАЛИ,  
ПРАВИЛЬНО ОТВЕТЫ ДАЛИ.  
ЗАПОМНИТЬ НАДО НА **100** ЛЕТ,  
ЧТО ЗУБАМ ПОЛЕЗНО, А ЧТО НЕТ.





**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



# ЧТО И ЗАЧЕМ МЫ

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



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

А ОТ ТРЕТЬИХ ЗАВИСИТ  
РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА,  
ЕГО ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ.



ДРУГИЕ ПОМОГАЮТ  
СТРОИТЬ ОРГАНИЗМ  
И ДЕЛАЮТ  
ЧЕЛОВЕКА БОЛЕЕ  
СИЛЬНЫМ.





# ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЦЦИ



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





# ВЫБИРАЕМ ПРОДУКТЫ ЗДОРОВОГО И ПОЛЕЗНОГО ПИТАНИЯ







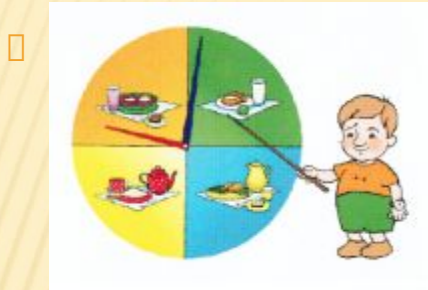
**Осторожно!**



ЭТ  
В Р Е Д Н  
О



# 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!**



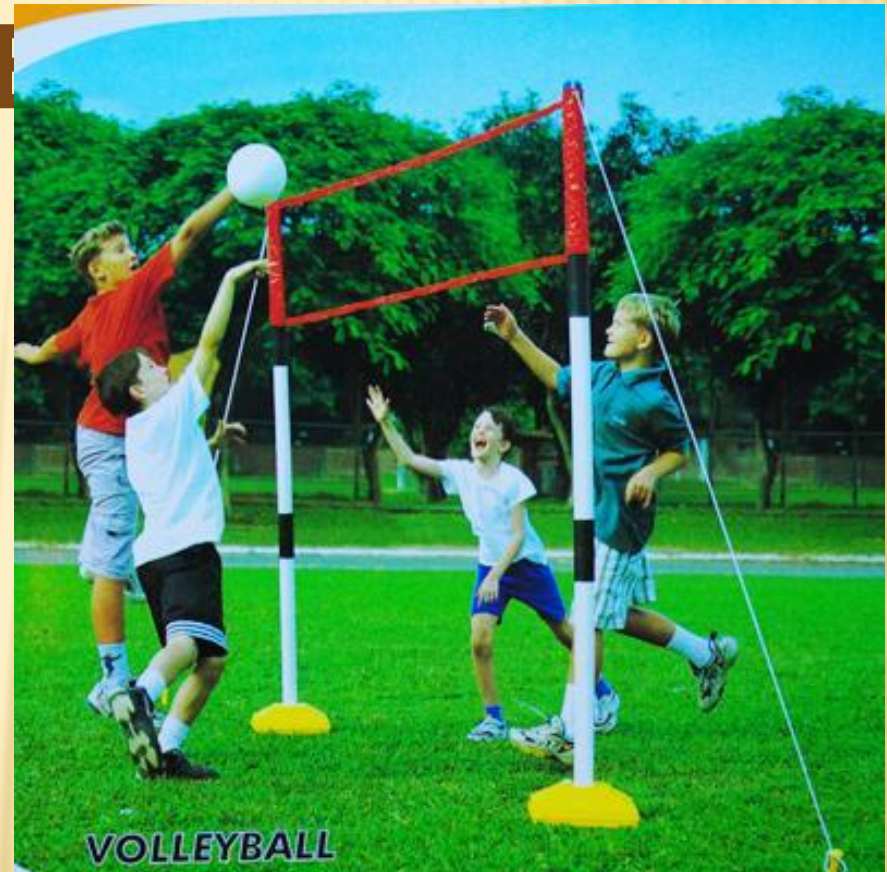
# ВКУСНАЯ ВИКТОРИНА

1. Какой из этих продуктов не делают из молока? (Сыр, творог, хлеб, сметана).
2. Говядина – это мясо ... (коровы, барана, курицы, свиньи).  
Из какого растения пекут белый хлеб? (Картофель, пшеница, авокадо, крапива).
3. Главный источник витаминов? (Мясо, фрукты, рыба, напитки).  
Он бывает апельсиновый, яблочный, томатный, желудочный. (Суп, сок, компот, кисель).
4. Как называется полезное блюдо из овощей и само растение, листья которого употребляют в пищу? (Винегрет, укроп, петрушка, салат).
5. Приготовление какого блюда не обходится без свёклы? (Пюре, запеканка, борщ, уха).
6. Какое слово обозначает и оружие, и очень полезный овощ? (Меч, лук, кортик, кинза)
7. Чем вытирает губы после еды культурный человек? (Рукавом, ладонью, скатертью, салфеткой).



# КАК НЕ НАВРЕДИТЬ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Ежедневные занятия  
спортом и прогулки на  
свежем воздухе







# 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**





# ВОПРОС

## Ы

- ЧТО НОВОГО ВЫ УЗНАЛИ О ЗДОРОВЬЕ?
- КАК ВЫ БУДЕТЕ БЕРЕЧЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?
- КАКИЕ ЕЩЕ ПРАВИЛА ВЫ МОГЛИ БЫ ДОБАВИТЬ В ЭТОТ ПЕРЕЧЕНЬ?
- ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?
  - ПЕРЕД ВАМИ ЛИСТОК БУМАГИ. ОН ПОДЕЛЁН ПОПОЛАМ. НАРИСУЙТЕ СЛЕВА ВСЁ, ЧТО ПОМОГАЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ. НАРИСУЙТЕ СПРАВА ВСЁ, ЧТО МЕШАЕТ ВАМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ. ВСЁ ЛИ ПРАВИЛЬНО МЫ ПОНИМАЕМ?



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**