

# «Что необходимо для здоровья»

МБДОУ «Детский сад № 14»  
Воспитатель: Лаптева Н. Л.



**ЦЕЛЬ**

**НОД:**

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

**ПРОГРАММНОЕ**

**СОДЕРЖАНИЕ :**

- ❖ 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.





**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 ВИНОЙ - 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.

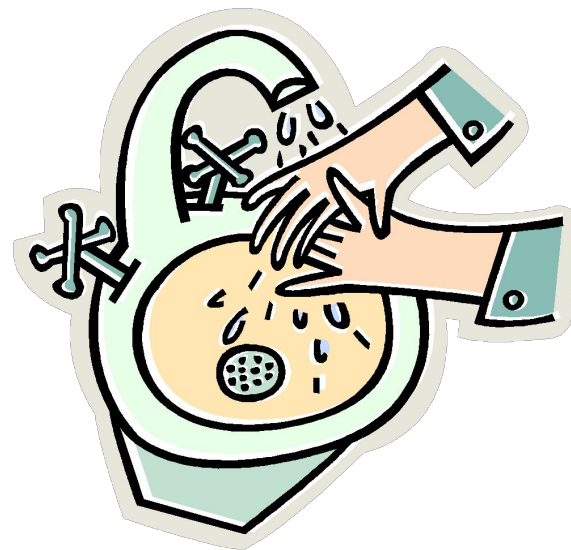
**«НАДО, НАДО УМЫВАТЬСЯ  
ПО УТРАМ И  
ВЕЧЕРАМ,  
А НЕЧИСТЫМ  
ТРУБОЧИСТАМ –СТЫД И  
СРАМ.»**

- 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,  
Готов!...  
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



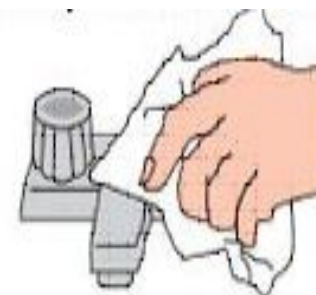
Намыльте руки  
и потирайте их, считая до 15



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 РТ



**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.



# ЧТО И ЗАЧЕМ МЫ

# ЕДИМ?

БЕЗ ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕК ПРОЖИТЬ НЕ МОЖЕТ.



А ОТ ТРЕТЬИХ ЗАВИСИТ  
РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА,  
ЕГО ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ.



ДРУГИЕ ПОМОГАЮТ  
СТРОИТЬ ОРГАНИЗМ  
И ДЕЛАЮТ ЧЕЛОВЕКА  
БОЛЕЕ СИЛЬНЫМ.

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





# Правила приема пищи



Правильно ли поступают эти дети? Почему?





# ВЫБИРАЕМ ПРОДУКТЫ ЗДОРОВОГО И ПОЛЕЗНОГО ПИТАНИЯ





**Осторожно!**

**ЭТ**

**В Р В Д Н О**

**!**



# *Задание*

## **ДОСКАЖИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ....**

**1. ВО ВРЕМЯ ЕДЫ**

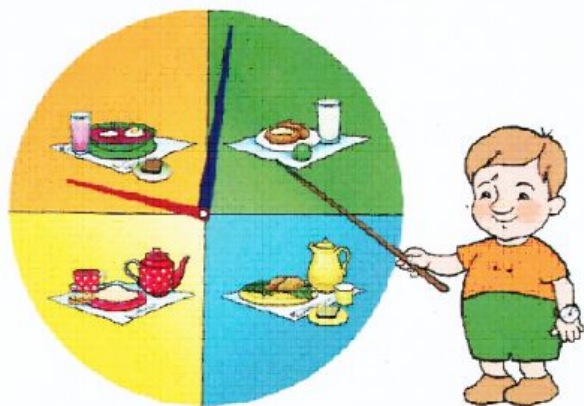
**НЕ  
2. ТЩАТЕЛЬНО**

**ПЕРЕЖЕВЫВАЙ  
3. НИКОГДА ... НА**

**ХОДУ  
4. НЕ ЕШЬ ОЧЕНЬ ... И ОЧЕНЬ ...  
ПИЩУ.**



# 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!**

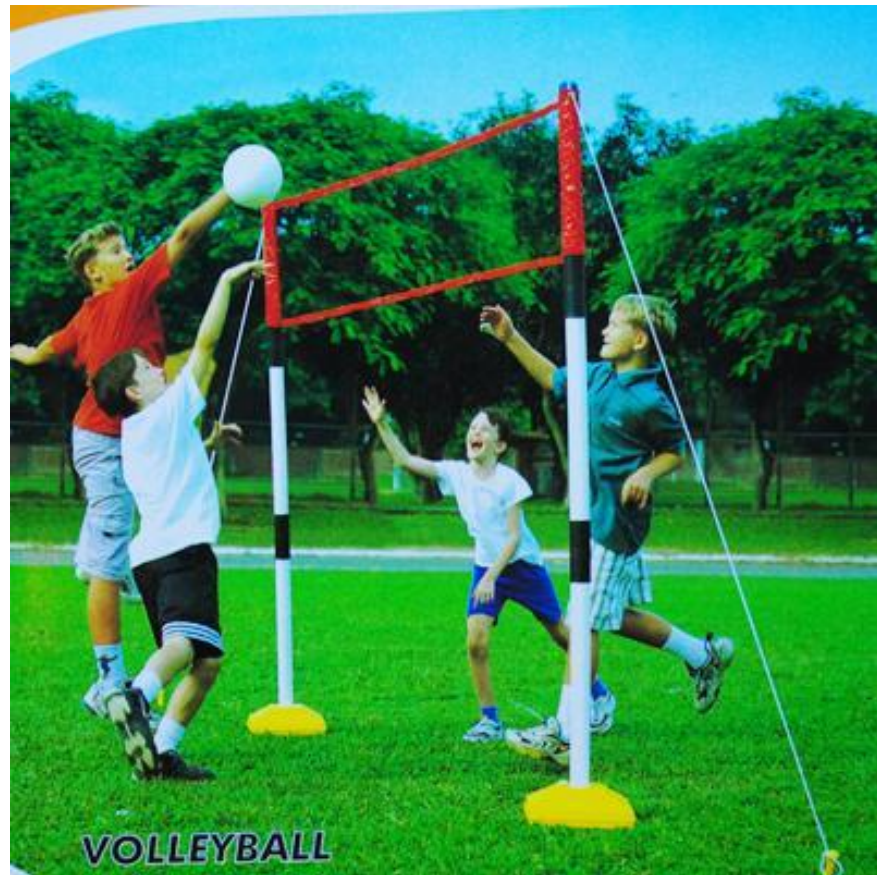


**ЕЩЕ СОВЕТ ПОЛЕЗНЫЙ  
ЗАПОМНИ НАВСЕГДА:  
ЕСТЬ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ  
НЕЛЬЗЯ! НЕЛЬЗЯ! НЕЛЬЗЯ!**



# КАК НЕ НАВРЕДИТЬ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Ежедневные занятия  
спортом и прогулки на  
свежем воздухе







# **ВОПРОС**

**Ы**

**- ЧТО НОВОГО ВЫ УЗНАЛИ О ЗДОРОВЬЕ?**

**- КАК ВЫ БУДЕТЕ БЕРЕЧЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?**

**- ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?**



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**