

НОД ДЛЯ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

# «БЕРЕГИ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ И ЗАБОТЬСЯ О НЁМ»



МБДОУ «Детский сад № 93»  
Воспитатель Т.И.Москвина

## **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 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.



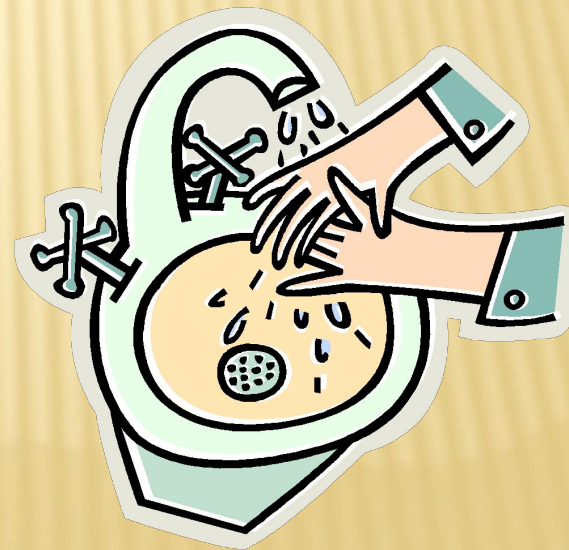
«НАДО, НАДО УМЫВАТЬСЯ  
ПО УТРАМ И ВЕЧЕРАМ,  
А НЕЧИСТЫМ  
ТРУБОЧИСТАМ – СТЫД И  
СРАМ.»



- 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,  
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**



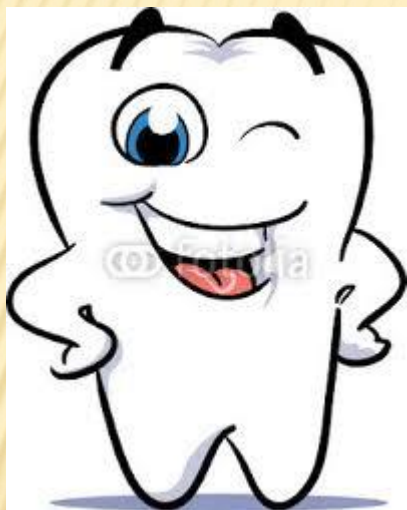
**Вытрите руки бумажным  
полотенцем или высушите под  
струей воздуха  
из сушильного аппарата**



**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 РТА



**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 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.



# 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.



# ЧТО И ЗАЧЕМ МЫ

# ЕДИМ?

**БЕЗ ПИТАНИЯ 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**



# **ЗАДАНИЕ**

## **ДОСКАЖИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ....**

**1. ВО ВРЕМЯ ЕДЫ НЕ**

**2. ТЩАТЕЛЬНО  
ПЕРЕЖЕВЫВАЙ**

**3. НИКОГДА... НА**

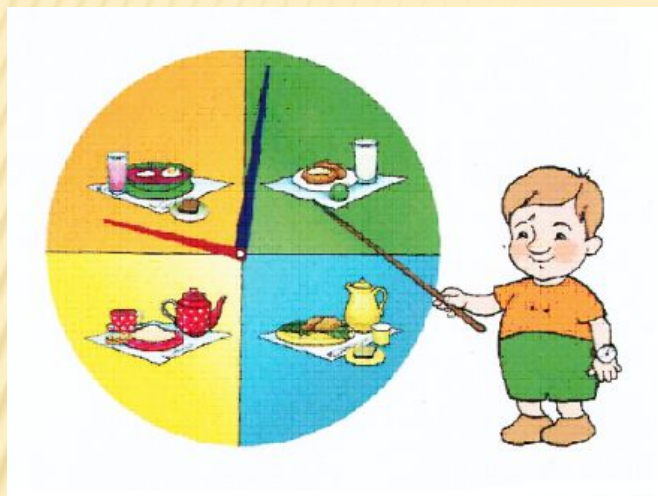
**ХОДУ**

**4. НЕ ЕШЬ ОЧЕНЬ... И ОЧЕНЬ...**

**ПИЦЦУ.**



# 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!**



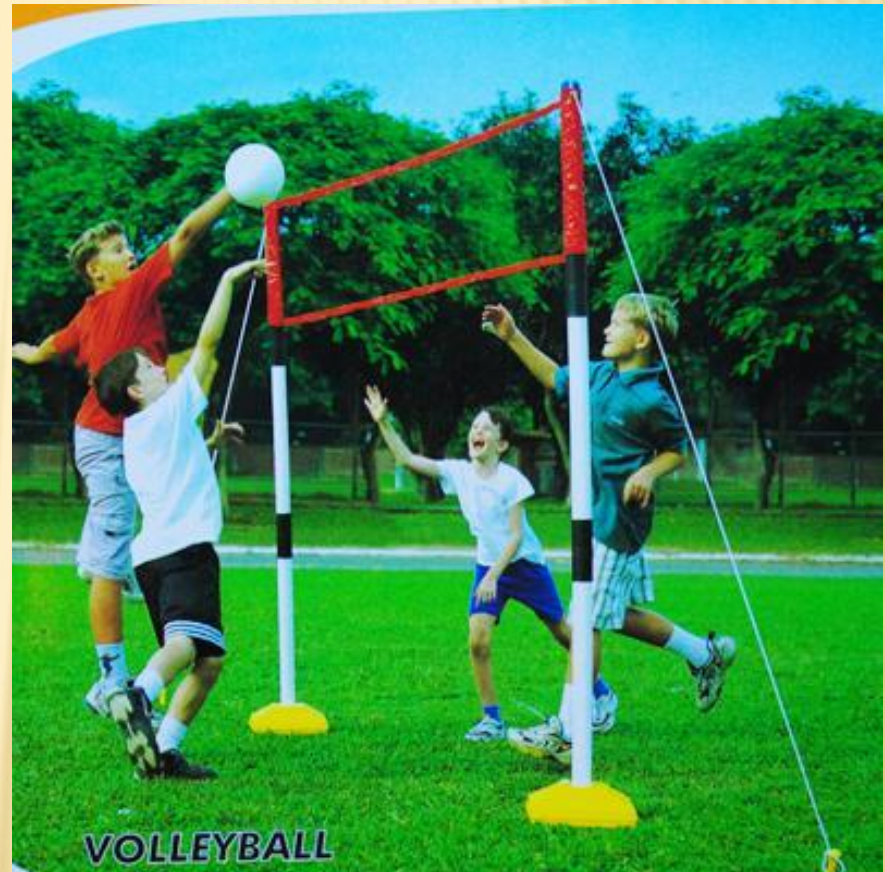
**БУДЬ ЗА СТОЛОМ ОПРЯТЕН,  
КУЛЬТУРЕН, АККУРАТЕН —  
И БУДЕШЬ, НЕСОМНЕННО,  
ТЫ САМ СЕБЕ ПРИЯТЕН!**



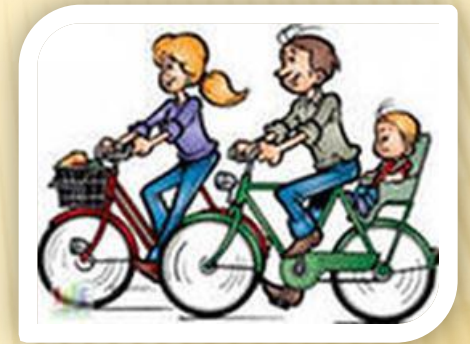
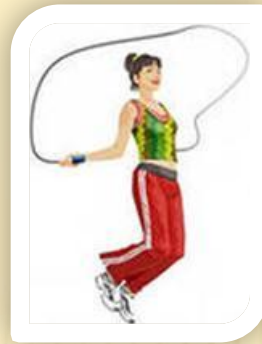
**ЕЩЕ СОВЕТ ПОЛЕЗНЫЙ  
ЗАПОМНИ НАВСЕГДА:  
ЕСТЬ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ  
НЕЛЬЗЯ! НЕЛЬЗЯ! НЕЛЬЗЯ!**

# 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!!!**