



**БУДЬ ЗДОРОВ!**





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!



# 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.



# ГИГИЕНА

---



**Мыться нужно каждый день. Намыливая кожу, мы изгоняем микробов, а значит, защищаемся от болезней. Быть чистым и пахнуть свежестью – это всегда приятно! Под душем тело просыпается, а в ванной расслабляется. От пота и пыли одежда пачкается, её нужно регулярно менять. Соблюдать гигиену – это ещё и мыть голову, постригать ногти, чистить уши и зубы.**

# 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



# ОТГАДАЙТЕ ЗАГАДКИ

---

Гладко, душисто, моет чисто,  
Нужно, чтобы у каждого было.  
Что это такое? (мыло)

Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь повымыла... (щетка)

Зубаст, а не кусается.  
Как он называется? (гребешок)

Я несу в себе водицу.  
Нам водица пригодится.  
Можно мыться без хлопот,  
Если есть ... (водопровод)



Вытираю я, стараюсь,  
После бани паренька.  
Всё намокло, всё измялось –  
Нет сухого уголка...(полотенце)

Резинка Акулинка  
Пошла гулять по спинке.  
Собирается она  
Вымыть спинку до  
красна...(мочалка, губка)

Хожу – брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей.(расческа)

Дождик тёплый и густой,  
Это дождик не простой.  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти  
готов!.(водопровод)

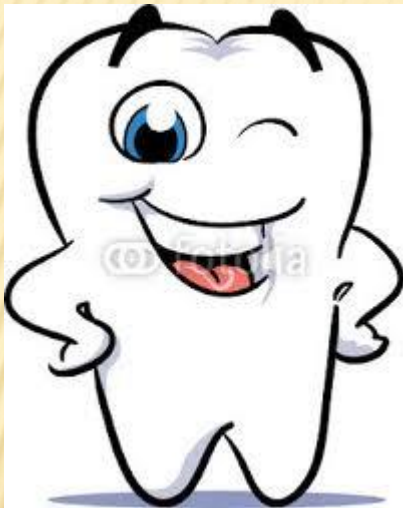
Горяча и холодна,  
Я всегда тебе нужна.  
Позовёшь меня – бегу,  
От болезней  
берегу...(вода)

Лёг в карман и караулит  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утрёт потоки слёз,  
Не забудет и про нос.(платок)



# 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 ПРИЕМ.



И ТОГДА УЛЫБКИ СВЕТ  
СОХРАНИШЬ НА МНОГО ЛЕТ



# 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:  
НЕ БУДУ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ  
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.**

**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 ЕДИМ?

**БЕЗ ЕДЫ 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.**





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





**Осторожно!**



**ЭТ  
ВРЕДНО  
!**

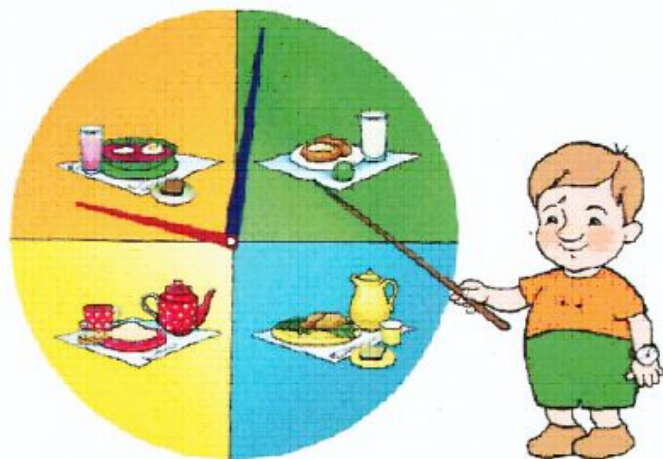




# НАЗОВИ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



# 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!**

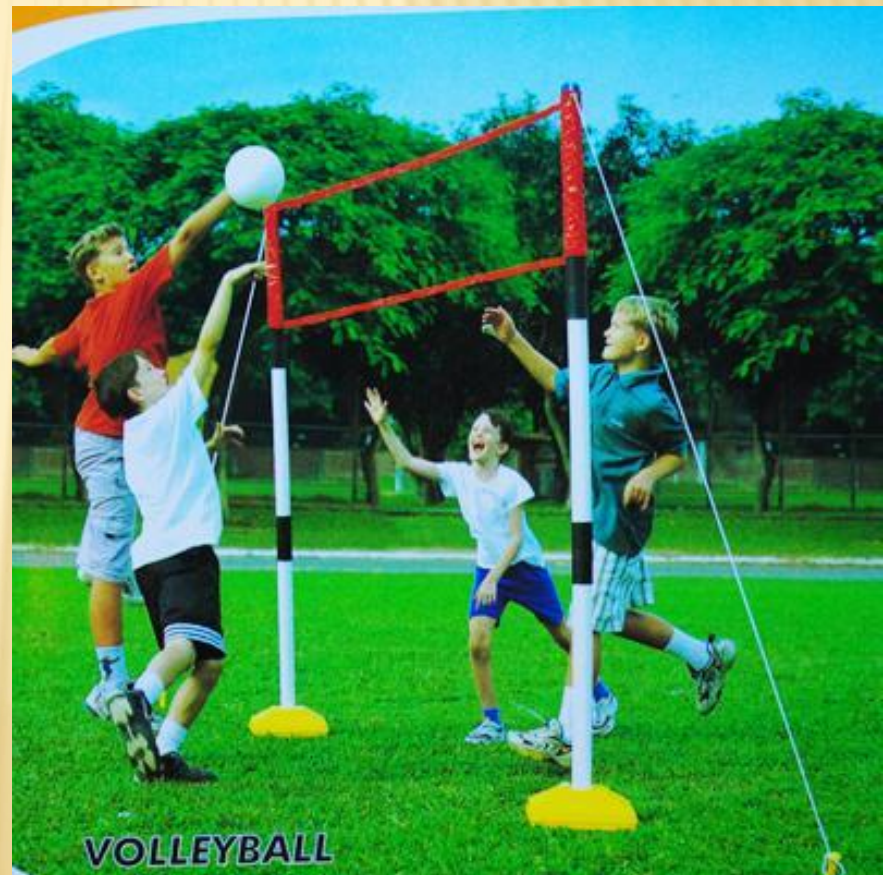
**БУДЬ ЗА СТОЛОМ ОПРЯТЕН,  
КУЛЬТУРЕН, АККУРАТЕН —  
И БУДЕШЬ, НЕСОМНЕННО,  
ТЫ САМ СЕБЕ ПРИЯТЕН!**

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

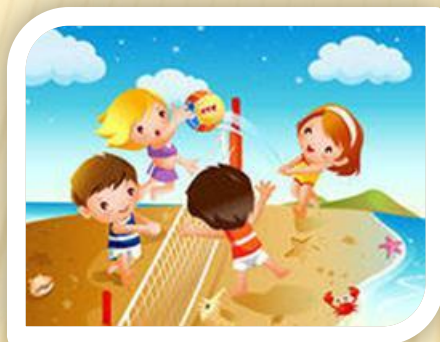


# ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Ежедневные занятия  
спортом и прогулки на  
свежем воздухе



# Назовите спортивные игры и развлечения





**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**