



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)

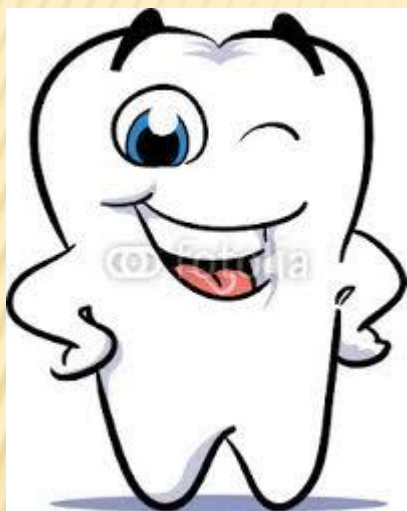
Хожу – брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.(расческа)

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
!**

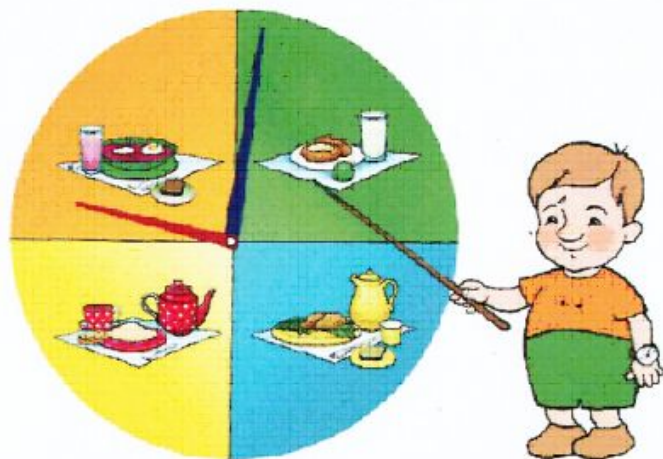




НАЗОВИ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



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!**

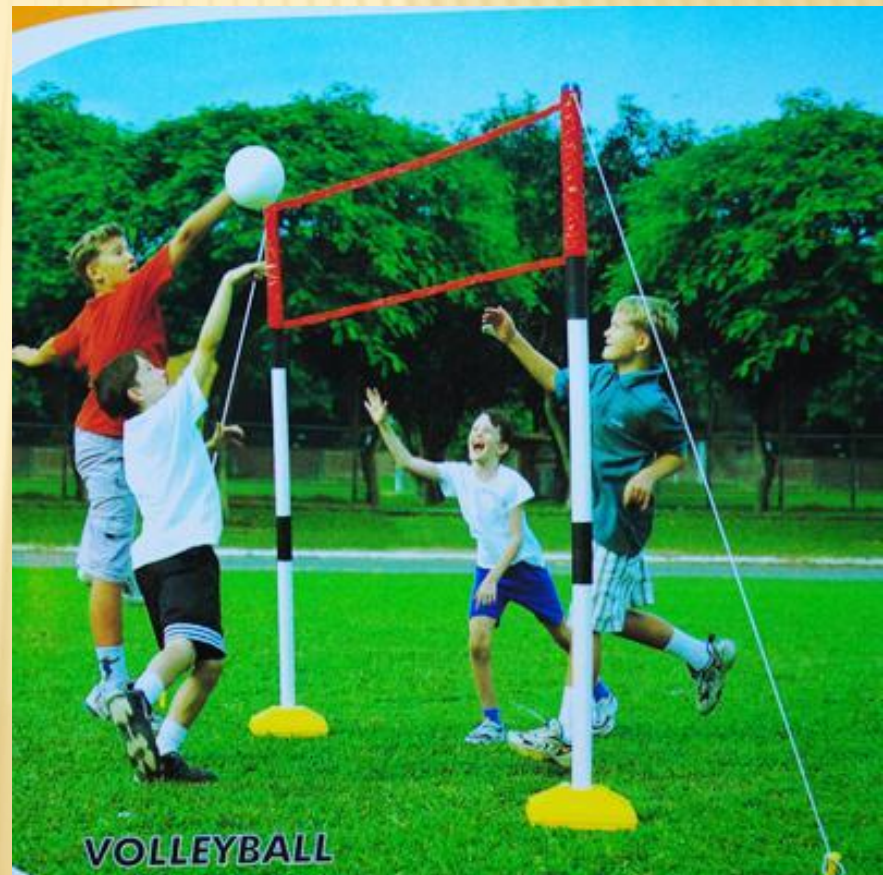
**БУДЬ ЗА СТОЛОМ ОПРЯТЕН,
КУЛЬТУРЕН, АККУРАТЕН —
И БУДЕШЬ, НЕСОМНЕННО,
ТЫ САМ СЕБЕ ПРИЯТЕН!**

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

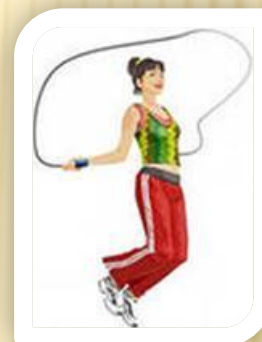
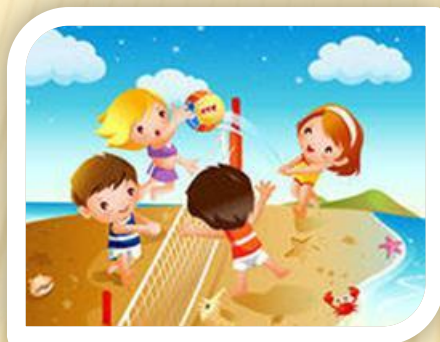


ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Ежедневные занятия
спортом и прогулки на
свежем воздухе



Назовите спортивные игры и развлечения





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!