

ЗОЖ

*- это
здоровый
образ
жизни

Подготовила
Инструктор по физическому
воспитанию
Семичастнова Ю.Н.



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 МАЛЬШ 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 -СТИД 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
ГРЯБЕШОК



*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...

Зубастая ,а не кусается.
Как она 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 – брошу 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 готов!...

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.

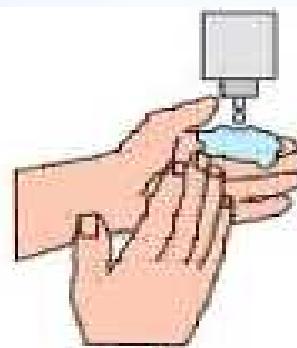




ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ



Намочите руки



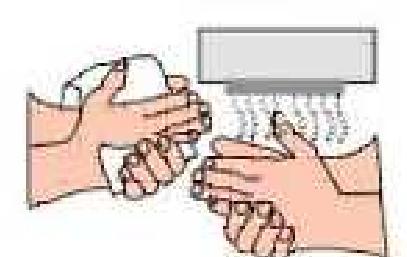
Используйте мыло



Намыльте руки
и потираите их, считая до 15



Сполосните руки

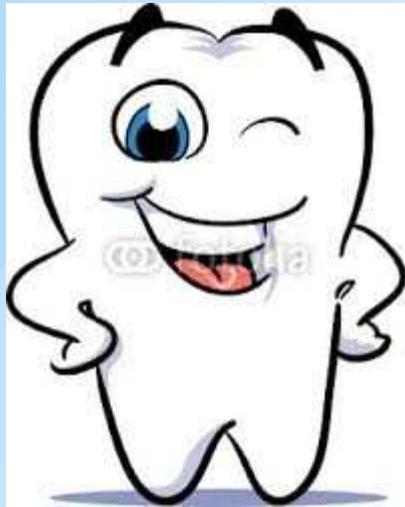


Вытрите руки бумажным
полотенцем или высушите под
струей воздуха
из сушильного аппарата



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?



*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 УЛЬБКИ 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 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!**



*Игра «Да, 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



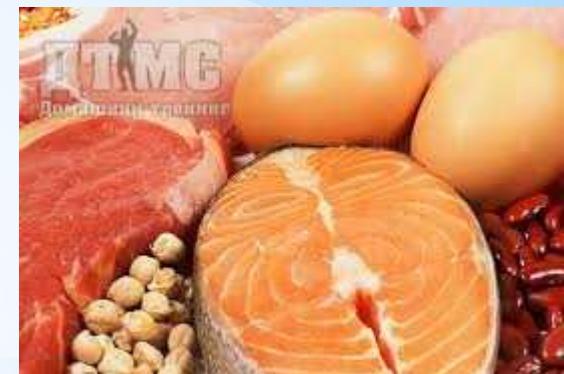
ЧТО И ЗАЧЕМ МЫ ЕДИМ?

БЕЗ ЕДЫ ЧЕЛОВЕК ПРОЖИТЬ НЕ МОЖЕТ.



ОДНИ ПРОДУКТЫ
ПИТАЮТ ОРГАНИЗМ
ЭНЕРГИЕЙ, ЧТОБЫ
МОЖНО БЫЛО
ДВИГАТЬСЯ, ЗАНИМАТЬСЯ
АКТИВНОЙ
МЫСЛITЕЛЬНОЙ
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 пищи



Правильно ли поступают эти дети? Почему?





ВЫБИРАЕМ ПРОДУКТЫ ЗДОРОВОГО И ПОЛЕЗНОГО ПИТАНИЯ





Осторожн

это

вредно!



*Задание

ДОСКАЖИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ....

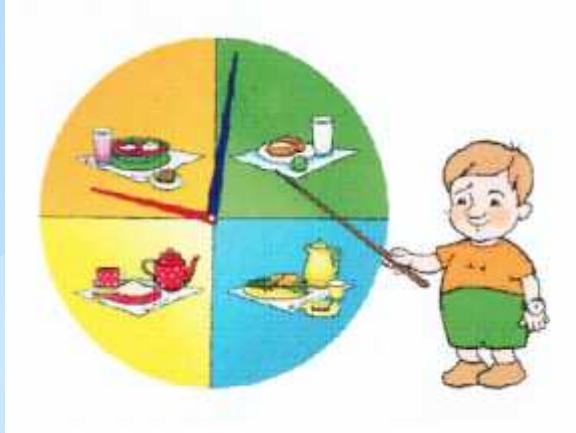
1. ВО ВРЕМЯ ЕДЫ НЕ ...

ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАЙ ...

2. НИКОГДА ... НА ХОДУ ...

НЕ ЕШЬ ОЧЕНЬ ... И ОЧЕНЬ ... ПИЩУ.





**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!

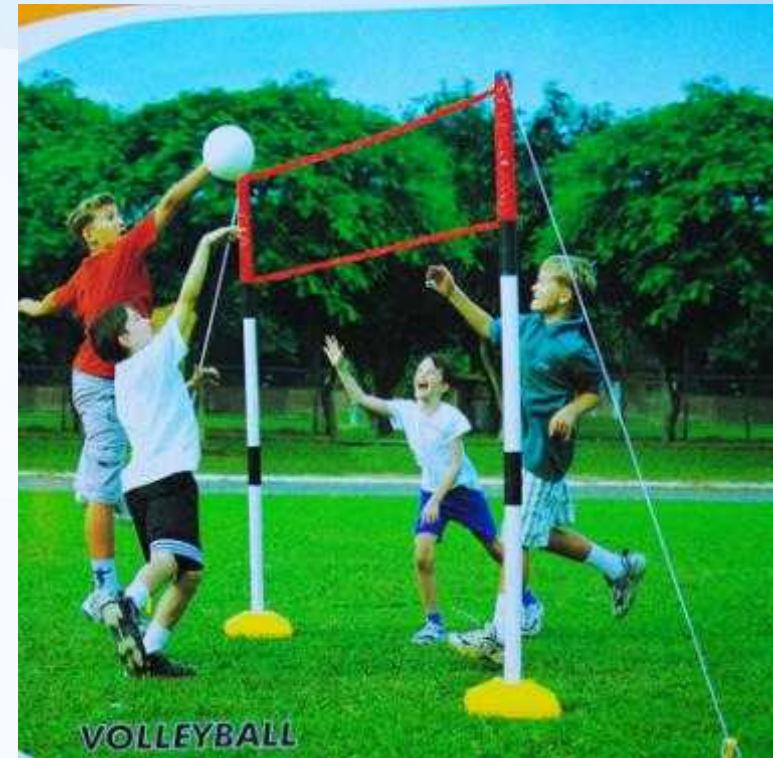


ВКУСНАЯ ВИКТОРИНА

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

КАК НЕ НАВРЕДИТЬ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

**Ежедневные занятия
спортом и прогулки
на свежем воздухе**





*ГТО - ведет нас к здоровому образу жизни

Бег 10 м



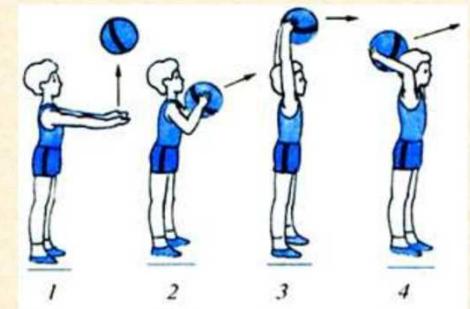
Наклоны



жизни Шестиминутный бег



Бросок набивного мяча (1 кг.)



Метание теннисного мяча
в цель



ВОПРОСЫ

- 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!!!