

«Здоровым быть- здорово!»

*ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

Здоровый образ жизни(ЗОЖ) - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



МБДОУ «Детский сад № 70»
Воспитатель :Сапунова Н.Л.

Здоровый образ жизни

1. Достаточная двигательная активность

Древние греки утверждали:

*«Хочешь быть
здоровым – бегай.
Хочешь быть
красивым – бегай.
Хочешь быть
умным – бегай»*



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!

Автор: Лариса Авдеева

Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке».



Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!

Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.

Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.

Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.

Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь.

Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.

Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.



Здоровый образ жизни — это:



- Соблюдение режима дня.
- Соблюдение режима питания, правильное питание.
- Закаливание.
- Физический труд.
- Соблюдение правила гигиены.
- Правила поведения за столом.
- Скажем «Нет!» вредным привычкам.
- Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- Правильная организация отдыха и труда.



Средства личной гигиены



ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО
ДУШИСТОЕ



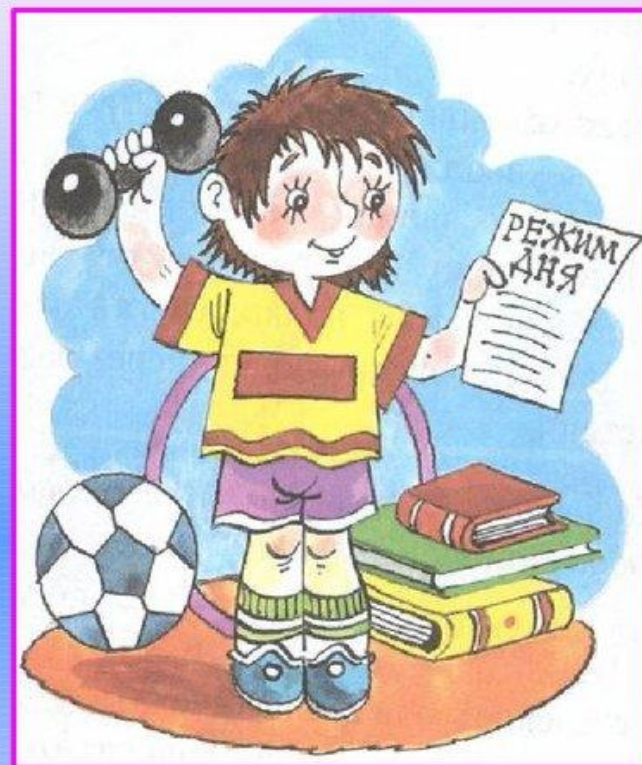
И ПОЛОТЕНЦЕ ПУШИСТОЕ!
И ЗУБНОЙ ПОРОШОК.
И ГУСТОЙ
ГРЕБЕШОК.





Режим – одно из главных слагаемых здорового образа жизни!

**Режим дня –
это
правильное
распределени
е времени,
на основные
жизненные
потребности
человека.**



Загадки

*Ускользает как живое,
Очень юркое такое.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.*



*Мойдодыру я родня.
Отверни-ка ты меня.
И холодной водою
Живо я тебя умою.*



*Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повымыла...*



*Мною можно умываться.
Я умею проливаться.
В кранах я живу всегда.
Ну, конечно, я — ...*

Загадки о спорте

Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.

Стадион

Деревянные кони по
снегу скачут,
А в снег не **Лыжи**
проваливаются.

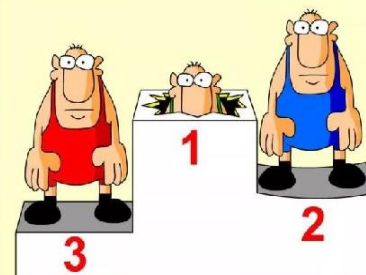


Загадки о спорте

Мчусь как пуля я вперед,
Лишь поскрипывает лед,
Да мелькают огоньки.
Кто несет меня? ... **Коньки**

Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это... **Мяч**

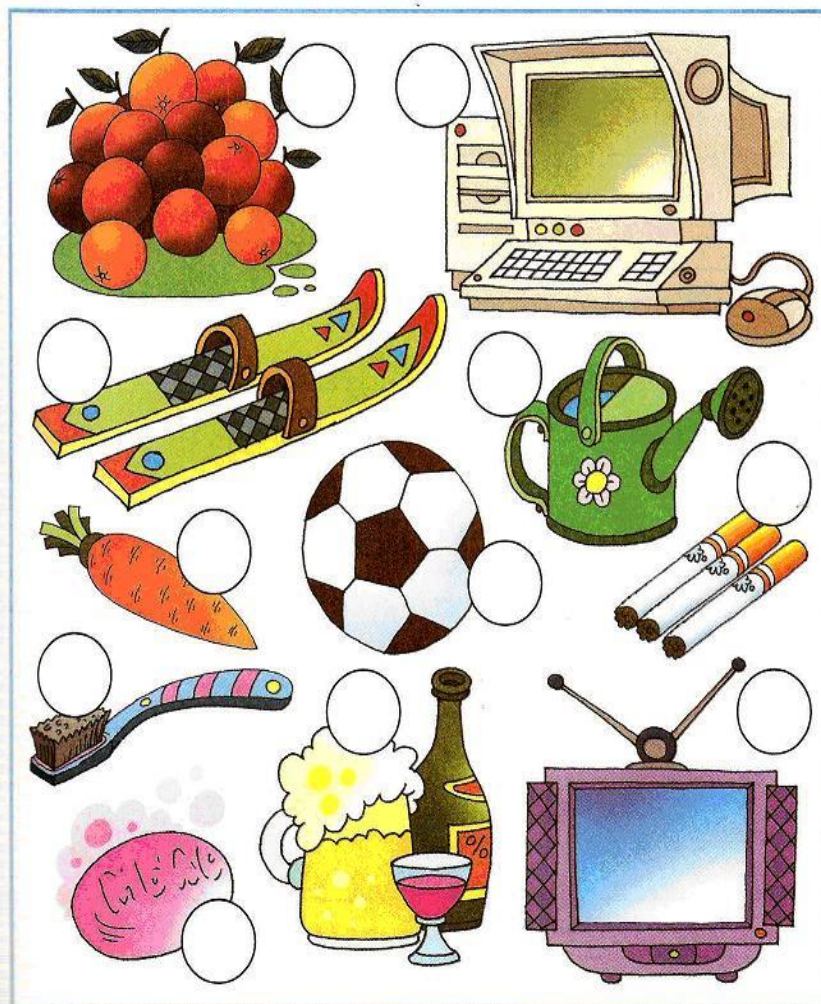
ПОБЕДИТЕЛИ
В ТЯЖЕЛОМ ВЕСЕ



Зелёный кружок — то, что помогает человеку вести здоровый образ жизни.

Жёлтый кружок — то, к чему нужно относиться осторожно.

Красный кружок — то, что вредит здоровью.



Собери пищевую пирамиду



Игра «Полезно – вредно»



Полезно для здоровья.

- Здоровый образ жизни.
- Правильное питание.
- Занятия спортом и физкультурой.
- Прогулки на свежем воздухе.
 - Закаливание.
 - Своевременные прививки.
 - Полноценный сон.
- Соблюдение режима дня.

Вредно для здоровья.

- Проводить много времени за телевизором, компьютером.
- Злоупотреблять вредными привычками.
- Употреблять в пищу много сладкого, чипсов, газированной воды.

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 ИДИ
В ГОД ДВА РАЗА НА**



**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:
ЯИ 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 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.**

Правила приема пищи



Правильно ли поступают эти дети? Почему?





ВЫБИРАЕМ ПРОДУКТЫ ЗДОРОВОГО И ПОЛЕЗНОГО ПИТАНИЯ





Осторожно!

ЭТО

ВРЕДНО!



Задание

ДОСКАЖИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ....

1. ВО ВРЕМЯ ЕДЫ НЕ ...

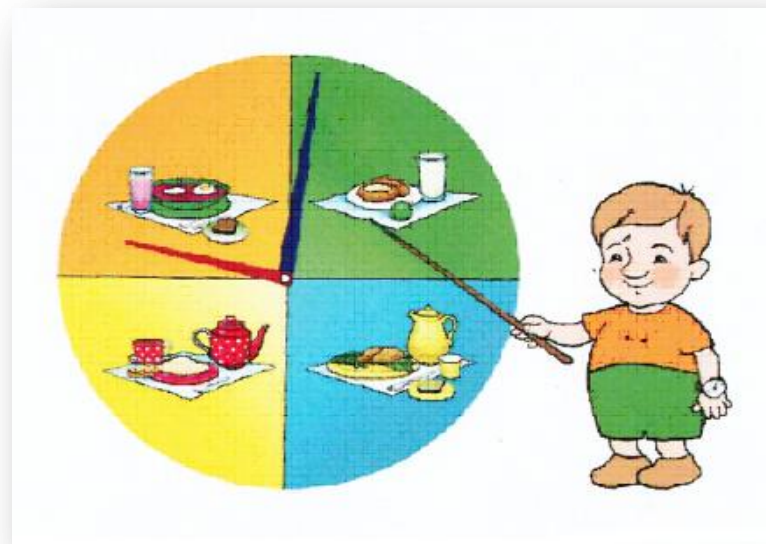
2. ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАЙ ...

3. НИКОГДА ... НА ХОДУ ...

4. НЕ ЕШЬ ОЧЕНЬ ... И ОЧЕНЬ ...



**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!**



**ПАМЯТКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ**



**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!**

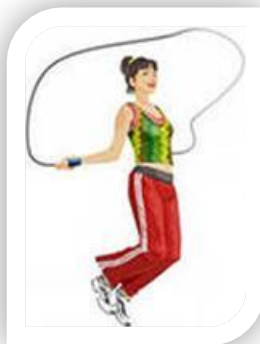
**ЕЩЕ СОВЕТ ПОЛЕЗНЫЙ
ЗАПОМНИ НАВСЕГДА:
ЕСТЬ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
НЕЛЬЗЯ! НЕЛЬЗЯ! НЕЛЬЗЯ!**



КАК НЕ НАВРЕДИТЬ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Ежедневные занятия спортом и
прогулки на свежем воздухе





ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ

- ЧТО НОВОГО ВЫ УЗНАЛИ О ЗДОРОВЬЕ?**
- КАК ВЫ БУДЕТЕ БЕРЕЧЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?**
- ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!