

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА**  
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад**  
**общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по**  
**познавательнo-речевому развитию воспитанников № 121**  
**МБДОУ – детский сад № 121**  
**620085, г.Екатеринбург, ул.Братская, 16а тел/факс (343) 297-20-14**

**В рамках НОД**  
**Будь здоров, малыш!**

**Составила воспитатель старшей группы**  
**Романова Наталья Александровна**

**Г.Екатеринбург**



**Здоровые дети - в здоровой семье.  
Здоровые семьи - в здоровой стране.  
Здоровые страны - планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!**



# Режим дня



Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться—  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.



У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты—  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!

Вот вам добрые советы,  
В них и спрятаны секреты  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!





Бьют его рукой и палкой -  
Никому его не жалко.  
А за что беднягу бьют?  
А за то, что он надут. (Мяч)

## Загадки



На гимнастику хожу,  
Крепко с мячиком дружу.  
Я не палка и не скалка,  
А веселая...? (Скакалка)

# Загадки виды спорта

Там в латах все на ледяной площадке  
Сражаются, сцепились в острой схватке.  
Болельщики кричат: «Сильнее бей!»  
Поверь, не драка это, а — ...

хоккей

В этом спорте игроки  
Все ловки и высоки.  
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.  
Мячик звонко бьет об пол,  
Значит, это ...

баскетбол



Соберем команду вскоре  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой -  
Забиваем головой.  
И в ворота пятый гол!  
Очень любим мы ...

футбол

Здесь команда побеждает,  
Если мячик не роняет.  
Он летит с подачи метко  
Не в ворота - через сетку.  
И площадка, а не поле  
У спортсменов в ...

волейболе





# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ДЕТЕЙ



Что такое гигиена? –  
Знать не знает грязный Гена.  
Потому что свиньям друг –  
Никогда не моет рук.  
Не расчёсан, он – как ёжик!  
На репейник жуть похожий.  
Но не иглами он страшен –  
Будто грязью весь покрашен.  
Кто грязнуля, выйдет вон.  
– Это, верно, будет – он!





**Предметы личной гигиены**

# Предметы личной гигиены



Что лишнее







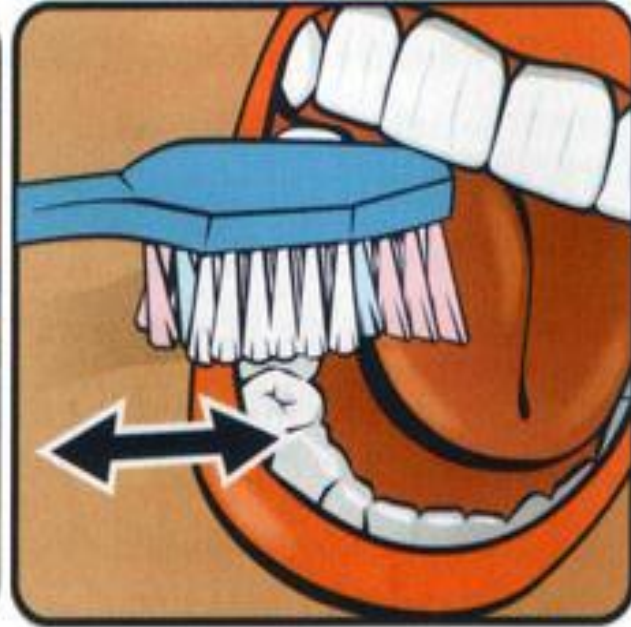


Рассмотри рисунки  
и расскажи, что нужно  
делать, чтобы зубы были  
здоровыми и красивыми.





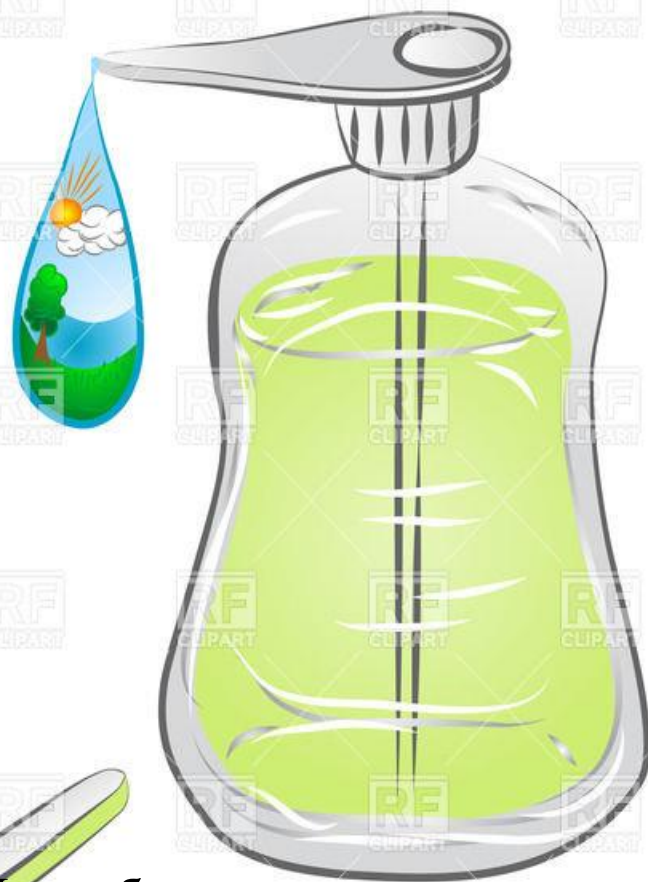
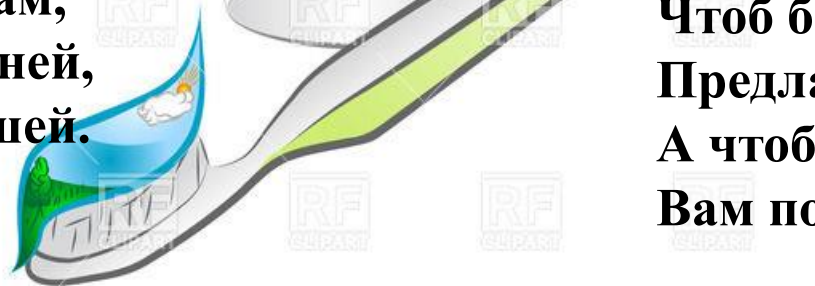
# Чистим зубки правильно





**Худая девчонка –  
Жесткая челка,  
По утрам да вечера  
Чистоту приносит  
нам.**

**Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и мышей.**



**Не люблю грязнуль, нерях,  
Грязных шортиков, рубах.  
Чтоб без сажи были лица,  
Предлагаю всем умыться.  
А чтоб тело чистым было,  
Вам поможет в этом...**



# 5 видов продуктов, полезных для зубов



## Молочные продукты

Помогают поддерживать здоровье эмали и содержат большое количество кальция, способствующего укреплению зубов

## Листовые овощи

После пережевывания овощей в полости рта остаются крошечные остатки, которые уничтожают микроорганизмы и чистят всю полость рта



## Фрукты и ягоды

Содержат целый комплекс микроэлементов, необходимых для здоровья зубов

## Вода

Обезвоженный организм меньше сопротивляется атаке бактерий и вирусов, в результате чего зубы подвергаются развитию кариеса



## Рыба

Кальций, фтор, фосфор, селен – практически все сорта рыбы содержат эти микроэлементы, необходимые для здоровья зубов и десен



## Ограничить употребление:



кофе



сладостей



кислой и  
жирной пищи

# Продукты здорового питания

